ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

யோக சூத்திரம்

(சாதன பாதம்)

சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்

ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

யோக சூத்திரம்

அத்தியாயம் இரண்டு

(சாதன பாதம்)

தொகுப்பு

சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்

<u>நூல் விளக்கம்</u>

நூலின் பெயர்	:	யோகசூத்திரம் (சாதன பாதம்)
தொகுப்பாசிரியர்	:	சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்
மொழி	:	தமிழ்
வகை	:	தொகுப்பு
முதற்பதிப்பு	:	*2019*
நூலின் அளவு	:	டெம்மி
பக்கங்கள்	:	*377*
தாள்	:	*A5 (5.83" X 8.27")*
எழுத்து அளவு	:	*12* புள்ளிகள்
உரிமை	:	அனைவருக்கும்
கட்டமைப்பு	:	சாதா பைண்டு அட்டை
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்
விலை	:	அகவிழிப்பு

<u>என்னுரை</u>

இந்த நூல் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர் அருளிய யோக சித்த விருத்தி நிரோத: **(योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः)** என்ற யோக சூத்திரம் நூலினை தொகுத்து எளிய தமிழில் அனைவருக்கும் விளங்கும்படி இங்கு கொடுக்கப்படுகின்றது.

இதனை கற்று சாதகர்கள் சித்த சுத்தி அடைந்து சித்தத்தின் உள்ளே சிவலிங்கம் கண்டு சிவமயமாக கடைத்தேற வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கிலேயே ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர் **"யோக சூத்திரம்"** என்ற யோகக்கலையின் மகத்துவத்தை மக்களுக்காக அருளியுள்ளார்.

பதஞ்சலி முனிவரின் ராஜ யோகத்தையே, அதன் ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம், தாரணம், சமாதி ஆகியவற்றையே மனத்தில் கொண்டிருக்கிறோம்.

இவைகள் ஒரு யோக முறையின் உட்கூறுகள் மட்டுமே.

கங்கையிலிருந்து வெட்டப்பட்ட கால்வாய்கள் கங்கை ஆகிவிடாதது போல் இம்முறைகளே யோகம் ஆகிவிடாது.

சுவாசப் பயிற்சியைப் பற்றியோ, ஆசனங்களைப் பற்றியோ நினைக்காமலே யோகம் செய்யலாம்.

ஒருமுனைப்படுதல் (தாரணை) தேவையில்லாமல், முற்றிலும் விழித்த நிலையில், நடக்கும்போது, கடமையாற்றும்போது, சாப்பிடும்போது, தண்ணீர் குடிக்கும்போது, பிறருடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது, வேலை செய்து கொண்டிருக்கும்போது, உறங்கும்போது, கனவு காணும்போது, உணர்வற்ற நிலையில், அரை உணர்வு நிலையில், இரட்டை உணர்வுடைய நிலையில் - எப்பொழுதும், எந்நிலையிலும் யோகம் செய்யலாம்.

அது ஒரு மருந்துச் சரக்கோ, ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட ஒரு முறையோ, பயிற்சியோ அல்ல.

அது நித்தியமாக நடந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு காரியம்.

பிரபஞ்சத்தின் இயல்பிலேயே அமைந்துள்ளது அது.

ஆனாலும், நடைமுறையில் யோகம் என்ற சொல்லை, நித்தியமாய் நடந்து கொண்டிருக்கும் இந்தப் பொது நியதியை அறியாமல், சில குறிப்பிட்ட இலட்சியங்களை அடையப் பயன்படுத்தும் விசேஷ முறைகளைக் குறிக்கும் குறுகிய பொருளில் யோகத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இந்த யோகத்தை பெரும்பாலானவர்கள் உடற்பயிற்சிக்கு உரித்தானது என்று மட்டுமே கருதியதால், இன்று மக்களிடையே பல யோகா கற்றுக்கொடுக்கின்ற நிறுவனங்கள் புதிது புதிதாகத் தோன்றி மக்களிடையே புதுமையான முறையில் பல புதிய முறைகளைக் கற்றுக் கொடுத்து பணம் பார்க்கின்றனர்.

“யோகம் எனும் சமஸ்கிருத வார்த்தைக்கு, **“சேர்க்கை”** அல்லது **“இணைதல்”** என்றுதான் பொருள்.

யோகம் என்றால் ஏதோ சாமியார்கள் செய்வது.

துறவிகள் செய்வது.

பெரிசாக தாடி வளர்த்துக் கொண்டு காட்டில் இருந்து செய்வது என்று நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

அனைவருக்கும் அவசியமானது யோகம்.

பதஞ்சலி முனிவர் இந்த யோக சாஸ்திரத்தை சூத்திர வடிவில் கொடுத்துள்ளார்.

இதில் **197** சூத்திரங்கள் உள்ளன.

இவைகள் நான்கு அத்தியாயங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

முதல் அத்தியாயம் **சமாதி பாதம் 51** சூத்திரங்களும், இரண்டாவது அத்தியாயம் **சாதன பாதம் 55** சூத்திரங்களும், மூன்றாவது அத்தியாயம் **விபூதி பாதம் 56** சூத்திரங்களும். நான்காவது அத்தியாயம் **கைவல்ய பாதம் 35** சூத்திரங்களும் கொண்ட மொத்தம் **197** சூத்திரங்கள் கொண்டுள்ளன.

இங்கு பாதம் என்பது பகுதிகளைக் குறிக்கின்றது. முதல் இரண்டு பகுதிகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகின்றது.

இதில் விபூதி பாதம் பகுதியில் யோகத்தைப் பயன்படுத்தி மனதை கையாளு கின்றவர்களுக்கு சில சித்துக்கள் கிடைக்கின்றன என்பதை அந்தப்பகுதி விளக்கமளிக்கின்றது.

இதில் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர் எச்சரிக்கையையும் கொடுக்கின்றார். இந்த சித்திகள் எல்லாம் மோக்ஷத்திற்கு தடை என்றும் கூறுகின்றார். இறுதியில் உள்ள கைவல்ய பாதம் கிடைக்கும் பலனை கூறுகின்றது.

பதஞ்சலி முனிவர் வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாக **'சித்த விருத்தி நிரோதக யோகக'** என்று குறிப்பிடுகிறார்.

மனதில் உள்ள எண்ணங்களை நெறிப்படுத்துவதுதான் யோகம், இது தான் லட்சியம் என்று குறிப்பிடுகிறார்.

மனம் ஒரு கருவி இது பல காரியங்களைச் செய்கிறது. முதலில் ஐம்புலன்களின் பின் நின்று அவைகளின் மூலமாக அறிவைப் பெற கருவியாக அமைகிறது. பின் தானாகவே சிந்தித்தும் அறிவை வளர்த்துக் கொள்கிறது.

தன்னையே சுத்தப் படுத்திக் கொள்ளவும் ஒரு கருவி யாகவும் பயன்படுகிறது. தானே செயலைச் செய் பவனாகவும் (கர்த்தா), பலனை அனுபவிப் பவனுமாக (போக்தா) அனுமானம் செய்து கொள்கின்றது.

இப்படிப்பட்ட மனதை அஷ்டாங்க யோகத்தினால் நெறிப்படுத்துவதுதான் வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்று பதஞ்சலி முனிவர் இன்னூலில் குறிப்பிடுகின்றார்.

யோக சூத்திரத்தில் **மனதை கையாளும் சூக்ஷுமம்** உடைக்கப்படுவதினால், அத்வைத வேதாந்திகளும் இந்த நூலைக் கற்கின்றனர்.

ஆகவே, அனைத்து ஆன்மீக ஆத்ம சாதகர்களும் இந்த கலையைக் கற்று பயனுற வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் அடியேனும் எளிய நடைமுறைத் தமிழில் இதைத் தொகுத்துள்ளேன்.

இதற்கு முன்பாக 51 சூத்திரங்களைக் கொண்ட **"யோக சூத்திரம் (சமாதி பாதம்)"** என்ற புத்தகம் முதல் அத்தியாயமாக ஏற்கனவே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

அதன் தொடர்ச்சியாக, இந்த புத்தகத்தில் 55 சூத்திரங்களைக் கொண்ட **"யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)"** என்ற இரண்டாவது அத்தியாயம் தற்பொழுது கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

சமாதி பாதம் படித்து முடித்தவிட்டு, அதன் பிறகு இந்த சாதனா பாதத்தின் வாயிலாக சாதனையில் ஈடுபடுங்கள்.

நன்றி!

என்றும் அன்புடன்,

சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்.

ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

யோக சூத்திரம்

அத்தியாயம் - 2

(சாதன பாதம்)

யோக சூத்திரம் - 2.1

கிரியா யோகம்

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥१॥

தப: ஸ்வாத்யாய ஈஸ்வரப்ரணிதாநாநி கிரியா யோக: ॥1॥

(தவம், தன்னறிவு, சரணாகதியே கிரியா யோகம்)

முந்தைய அத்தியாயத்தில் மனம் எவ்வாறு சலனம் அடைகிறது, அவ்வாறு சலனம் அடைவதால் நாம் எவ்வாறு உலகை சரியாக புரிந்து கொள்ள முடியாமல்

துன்பப்படுகின்றோம், சித்த நிரோதம் என்ற நிலையை அடைந்த யோகி எப்படி இருப்பான் என்று கூறினார்.

சரி, அதை எப்படி அடைவது என்ற கேள்வி முதல் அத்தியாயத்தைப் படித்து முடித்தவர்களுக்கு எழும் அல்லவா?

அதை எப்படி சாதிப்பது என்று இந்த சாதனா பாதத்தில் கூறுகிறார்.

முன்பே கூறியது போல, பதஞ்சலி வள வள என்று பேசுபவர் அல்ல. மிக மிக சுருக்கமாக நேரடியாக சொல்லுவார்.

சாதனா பாதத்தில் முதலில் கிரியா யோகம் பற்றி கூறுகிறார்.

கிரியா யோகம் என்பது மூன்று பகுதிகளை கொண்டது.

தவம்

தன்னை அறிதல்

அர்பணிப்பு

தவம் என்றால் என்ன?

காட்டில் போய், பட்டினி கிடந்து, அக்கினிக்கு நடுவில் நின்று கடவுளை நினைப்பதா தவம்?

அப்படி என்றால் எல்லோரும் நாட்டை விட்டு

கட்டுக்குப் போக வேண்டியதுதானா?
இல்லை.

எது தவம் என்று யாரைக் கேட்டால் சரியாக இருக்கும்?

வள்ளுவரை கேட்போமா?

உற்றநோய் நோன்றல் உயிர்க்குறுகண் செய்யாமை
அற்றே தவத்திற்கு உரு

தவத்திற்கு வடிவம் எது என்றால், தனக்கு வந்த துன்பத்தைப் பொறுத்தல், மற்றவர்களுக்கு, மற்ற ஜீவராசிகளுக்கு, பொதுவில் எந்த உயிர்களுக்கும் துன்பம் செய்யாது இருத்தல் மட்டுமே தவம் எனப்படுகின்றது.

அவ்வளவுதான். இதை செய்ய முடியாதா?

ஞாயிற்றுக்கிழமை தவறாது கறி சாப்பிட்டே ஆக வேண்டும் என்பவர்கள் இதற்குத் தகுதியானவர்கள் அல்ல.

வாழ்க்கை என்பதே ஒவ்வொரு நொடியும் பிரச்சனைகளை வெற்றி கொள்வதுதான். வாழ்க்கை என்பது துன்பம் நிறைந்தது. துக்ககரமானது என்பார் புத்தர்.

துக்கம் என்றால் ஏதோ சோகம் என்று நினைக்கக் கூடாது.

ஒவ்வொரு செயலும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் வலியை தருகின்றன. வீட்டில் இருந்து வெளியே செல்ல வேண்டும் என்றால் உடல் உழைக்க வேண்டும்.

அது ஒரு வலி. சின்ன வலிதான். இருந்தாலும் வலிதான்.

பேசாமல் வீட்டிலேயே இருந்து விட்டு போகலாமே?

உண்பதும், அவற்றை செரிப்பதும் எல்லாமே ஒரு வேலை தான். அந்த வேலை செய்யும் போது உடல் உழைப்பு தேவைப்படுகிறது.

அது ஒரு சங்கடம். வலி. துன்பம்.

நாம் முன்னேற வேண்டும் என்றால், நம் முன்னால் உள்ள பிரச்சனைகளை நாம் சரி செய்ய வேண்டும்.

எப்படி பிரச்சனைகளை சரி செய்வது?

அதற்குண்டான நேரம் ஒதுக்கி, அதற்கு தேவையான உழைப்பை தருவது.

மாணவனாக இருந்தால், படிக்க வேண்டும்.

வேலை பார்ப்பவராக இருந்தால், வேலை செய்ய வேண்டும்.

பிள்ளைகளை வளர்க்க வேண்டும். வீட்டை நன்றாக

வைத்திருக்க வேண்டும். உறவுகளுக்கும், நட்புக்கும் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும்.

அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணாமல் நாக்கை கட்டுப் படுத்த வேண்டும், உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

இப்படி ஒவ்வொன்றும் செய்வதற்கு நேரமும், உழைப்பும் தேவைப் படுகிறது.

உழைப்பு என்றால் வலி இருக்கத்தான் செய்யும்.

தனக்கு வந்த வலியை பொறுத்தல் - தவத்தின் ஒரு கூறு.

வலி பொறுக்க முடியவில்லை என்றால்
நீங்கள் முன்னேற வில்லை என்று அர்த்தம்.

நீங்கள் உயரும் போது, உங்களின் இன்றைய நிலையை விட்டு உயர்ந்த நிலைக்கு செல்லும் போது, புது புது பிரச்சனைகள் வரும்.

அவற்றை சமாளிக்க வேண்டும்.

அப்போதுதான் உயர்வு அடைய முடியும்.

பெரிய நிலையை அடைந்தவர்கள், உயர்ந்தவர்கள் வாழ்க்கையை பாருங்கள். எவ்வளவு வலி தாங்கி வந்திருப்பார்கள் என்று தெரியும். தூக்கம் தொலைத்து,

பசி தாகம் மறந்து, பல சுகங்களை தியாகம் செய்து வந்திருப்பார்கள்.

அது தவம்.

சரி, அந்த தவத்தை எதை நோக்கி செய்ய வேண்டும்?

பணம் வேண்டும், பொருள் வேண்டும், வீடு வாசல் வேண்டும், பதவி, அதிகாரம் வேண்டும் என்று நினைத்து செய்ய வேண்டுமா?

இல்லை.

தன்னை அறிய தவம் செய்ய வேண்டும்.

உலகிலேயே மிக கடினமான விஷயம் தன்னை அறிவது தான். நீங்கள் நினைப்பது போல அது அவ்வளவு எளிமையான ஒன்று அல்ல.

நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்துக்கு பின்னாலும் ஒரு காரணம் இருக்கும். ஆனால், நீங்கள் அது என்ன என்றே அறியாமல் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஒரு இயந்திரத்தைப் போல.

உங்களின் ஒவ்வொரு குணத்துக்கு பின்னாலும் ஒரு காரணம் இருக்கும்.

அது பக்தியாக இருக்கட்டும், பொறாமையாக இருக்கட்டும், புத்தகம் வாசிப்பதாக இருக்கட்டும் எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும்.

நீங்கள் உங்களை அறியாதவரை, அதற்கு காரணம் தெரியாது. ஏதோ இயந்திர கதியில் செய்து கொண்டே போவீர்கள்.

"தன்னை அறிதல்"

என்பது கிரியா யோகத்தின் இரண்டாவது கூறு.

அர்ப்பணிப்பு (ஈஸ்வர ப்ரணிதானம்).

எதற்க்காக அர்பணிப்பு செய்ய வேண்டும். தவம் செய்து, தன்னை அறிந்து பின் எதற்காக அர்ப்பணிக்க வேண்டும்?

இந்த அர்பணிப்பு என்பதை பல கோணங்களில் பார்க்கலாம்.

ஒன்று, வாழ்வில் நல்ல விஷயங்கள் எதுவும் முடிவது இல்லை. செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டியது தான். அதற்கு இவ்வளவு என்று அளவு கிடையாது. இன்று செய்தோம். அவ்வளவு தான். அதற்கு பலன் என்று எதுவும் கிடையாது.

பிள்ளைகள் மேல் அன்பு செய்கிறோம்.

இவ்வளவு அன்பு செய்தால் போதும். இதுவரை செய்த அன்பையும் சேர்த்து நமது இலக்கை எட்டி விட்டோம், இனி மேல் அன்பு செய்ய வேண்டாம் என்று சொல்ல முடியுமா?

அன்பு செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டியது தான்.

அதற்கு என்ன பலன் இருக்க முடியும்?

உடற்பயிற்சி செய்தோம். எடை குறைந்தது. நிறுத்தி விட முடியுமா?

கல்வி கற்கிறோம். போதும். என்று நிறுத்தி விட முடியுமா?

இது போல பலப்பல. செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டியது தான்.

என்னடா இது நாம் பாட்டுக்கு செய்து கொண்டே இருக்கிறோம். இதற்கு முடிவுதான் என்ன என்று கேட்டால் ஒன்றும் இல்லை.

அப்படி என்றால் ஒரு ஆயாசம் வரும். அந்த ஆயாசத்தை தவிர்க்கத் தான், அர்ப்பணிப்பு என்ற ஒன்றை சொல்கிறார்கள்.

எனக்காக என்று நான் இதைச் செய்யவில்லை. செய்ய வேண்டியது என் கடமை, அதைச் செய்து கொண்டு போகிறேன் என்று நினைக்க வேண்டும்.

வாழ்நாள் முழுவதும் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டியது தான்.

அர்ப்பணிப்பு என்றால் யாருக்கு அர்பணிப்பது?

ஈஸ்வர ப்ரணிதானி... அதாவது ஈஸ்வரனுக்கு.

இங்குதான் குழப்பம்?

ஈஸ்வரன் என்றால் யார்?

சிவன்? விஷ்ணு? பரமாத்மா?

ஆளாளாளுக்கு ஒருவரை சொல்லுகின்றார்கள்.

யோக முறையை பின்பற்றுபவர்கள் ஈஸ்வரன் என்று சொல்லுவது ஒரு ஆன்மீக உந்து சக்தியை மட்டுமே இது ஒரு உயர் நிலையை அடைவதற்காக மட்டுமே.

உங்களுக்கு பிடித்த தெய்வத்துக்கு நீங்கள் அர்பணிப்பதில் ஒரு தவறும் இல்லை.
அர்ப்பணிப்பு தான் முக்கியம். யாருக்கு என்பதல்ல.

தவம் - தன்னை அறிதல் - அர்ப்பணிப்பு

இந்த மூன்றும் கிரியா யோகத்தின் மூன்று கூறுகள். இது

தான் சாரம். விளக்கம் என்பது ஒரு விவாதப் பொருள். அவ்வளவு தான். மூலத்தை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

மொத்தம் 55 ஸ்லோகங்கள் உள்ள இது இரண்டாவது அத்தியாயம். இதனை சாதனா பாதம் என்கின்றார் பதஞ்சலி முனிவர்.

வாருங்கள்! மேலும் சிந்திப்போம்.

யோக சூத்திரம் - 2.2

நோக்கமும் செயலும்

समाधिभावनार्थः क्लेश तनूकरणार्थश्च ॥२॥

சமாதி பாவானார்த்த: க்லேஷ தனுக்கரணார்த்தஸ்ச ॥2॥

(சமாதியை பாவித்தால் துன்பங்கள் அகலும்)

செயலும், குறிக்கோளும் ஒன்று பட்டால், தடைகளை மீறி குறிக்கோளை அடையலாம்.

கேட்பதற்கு ஏதோ சாதாரணமான ஒன்றாகத் தோன்றுகிறது. சிந்தித்துப் பார்த்தால் நம் மொத்த வாழ்க்கையும் இந்த ஒரு வரியில் அடங்கும்.

சிந்திப்போம்.

நமக்கு பணம் எடுக்க வேண்டும் என்றால் எங்கு செல்வோம்? ஒன்று ATM க்கு போக வேண்டும். அல்லது வங்கிக்குப் போக வேண்டும்.

உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்றால் எங்கு செல்ல வேண்டும்? உடற் பயிற்சி நிலையத்துக்கு செல்ல வேண்டும்.

பணம் எடுக்க உடற் பயிற்சி நிலையத்துக்கு சென்றால் எப்படி இருக்கும்?

வாழ்க்கையில் நாம் அப்படித்தான் செய்து கொண்டு இருக்கிறோம்.

யோசித்துப் பாருங்கள், நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியமும் எந்த குறிக்கோளை நோக்கி போகிறது என்று?

முதலில் பல பேருக்கு வாழ்வில் குறிக்கோளே கிடையாது. ஏதோ இன்றைய தினம் ஓடினால் சரி என்று இருக்கிறார்கள்.

குறிக்கோள் உள்ளவர்கள் கூட, அதை அடைய என்ன செய்ய வேண்டும் தெரியாமல் தவிக்கிறார்கள். தெரிந்தால் கூட, அதைச் செய்யாமல், அதற்கு

சம்பந்தமில்லாத பலவற்றை செய்து கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

எப்படி என்று பார்ப்போம்.

ஒரு மாணவனுக்கு என்ன குறிக்கோள் இருக்க முடியும்? நன்றாக படிக்க வேண்டும், புரிந்து படிக்க வேண்டும், நிறைய மதிப்பெண்கள் பெற வேண்டும். இவை தானே?

அவன் செய்யும் செய்லகளைப் பாருங்கள்.

வீடியோ கேம், சினிமா, நண்பர்களோடு ஊர் சுற்றுவது, நாவல் படிப்பது, டிவி பார்ப்பது, அதிகமாக தூங்குவது. இந்த செயல்களுக்கும், படிப்புக்கும் ஏதாவது சம்பந்தம் இருக்கிறதா?

ஒரு குடும்பத் தலைவியின் குறிக்கோள் என்னவாக இருக்க முடியும்?

வீட்டை நன்றாக பராமரிப்பது, தானும், வீட்டில் உள்ளவர்களும் சந்தோஷமாக இருப்பது ...இவைகள் தானே?

பொதுவாக அவர்கள் செய்யும் காரியங்களைப் பாருங்கள் ...

அளவுக்கு அதிகமான டிவி சீரியல்கள், மற்ற பெண்களோடு அரட்டை, குப்பையான வார மற்றும் மாத பத்திரிகைகளை வாசிப்பது, எந்நேரமும் ஏதாவது கடைக்குச் சென்று விருப்பமான பொருட்களை வாங்கிக் கொண்டே இருப்பது, கணவனை நச்சரிப்பது ...
பியூட்டி பார்லர் போவது இப்படிப் பல.

இந்த செயல்களுக்கும், குறிக்கோளும் ஏதாவது சம்பந்தம் இருக்கிறதா?

ஒரு குடும்பத் தலைவனின் குறிக்கோள் என்ன?

வீட்டை பாதுகாப்பது, பிள்ளைகளுக்கு நல்ல வழியை சொல்லித் தருவது, மனைவியை சந்தோஷமாக வைத்துக் கொள்வது, செல்வம் சேர்ப்பது, என்பவை தானே?

சதா சர்வ காலமும் அலுவலகத்தியிலேயே பழியாக கிடப்பது, புகை பிடிப்பது, மது அருந்துவது, மற்ற பெண்கள் சகவாசம், சீட்டு ஆடுவது, நேரத்துக்கு சாப்பிடாமல் இருப்பது, பிள்ளைகள் என்ன படிக்கிறார்கள், எப்படி இருக்கிறார்கள் என்று தெரியாமலேயே இருப்பது....

செயலுக்கும், குறிக்கோளுக்கும் ஏதாவது சம்பந்தம் இருக்கிறதா?

முதலில் ஒரு குறிக்கோளை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் அந்தக் குறிக்கோளை நோக்கி எடுத்து வைக்கும் அடியாக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு மாணவன் தூங்கப் போகிறான் என்றால் அது கூட அவன் குறிக்கோளை நோக்கி எடுத்து வைக்கும் அடியாக இருக்க வேண்டும்.

"நான் நீண்ட நேரம் படித்து களைத்து விட்டேன்... என் மூளைக்கும் என் உடலுக்கும் ஓய்வு தேவை... எனவே நான் தூங்கப் போகிறேன்" என்று தூக்கம் கூட குறிக்கோள் அடையவே இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நிமிடமும், ஒவ்வொரு செயலையும் யோசியுங்கள்.

நான் பேசுவது, செய்யவது எந்த குறிக்கோளை அடைவதற்காக என்று யோசிக்க வேண்டும்?

நான் சீரியல் பார்க்க செலவிடும் இந்த நேரம் எதை அடைய உதவுகிறது என்று சிந்தியுங்கள்.

அரட்டை அடிப்பதனால் நான் என்ன சாதிக்கப் போகிறேன் என்று நினையுங்கள்.

கணவனிடம் சண்டை போடும் முன் (அல்லது மனைவியிடம்), இதனால் நான் என்ன அடைய நினைக்கிறேன் என்று யோசித்து செயல்படுங்கள். உணர்ச்சிகளால் தூண்டப்பட்டு செயல் படுவதை விட்டு விட்டு, அறிவு பூர்வமாக சிந்தித்து செயல் பட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு கணமும், ஒவ்வொரு செயலும் நமது குறிக்கோளை அடையும் முயற்சியாக இருக்க வேண்டும்.

சரி, பதஞ்சலிமுனிவர் இதையா சொல்லி இருக்கிறார் என்றால் இல்லை.

அவர் சொன்னது, செயலும் குறிக்கோளும் ஒன்றாக இருந்தால் தடைகளை மீறி குறிக்கோளை அடையலாம் என்று மட்டுமே.

அவர் நினைத்துச் சொன்னது, சமாதி நிலை அடையும் குறிக்கோளை.

எப்படி சமாதி நிலை அடைவது என்றால், நமது எல்லா செயல்களும் அதை அடைவதை நோக்கியே இருக்க வேண்டும்.

சமாதி நிலைக்கு பின்னால் வருவோம்.

முதலில் சின்ன சின்ன விஷயங்களில் குறிக்கோளை சரி செய்து, அவற்றை அடைந்து விட்டால், அது ஒரு பழக்கமாகி விடும். பின் சமாதி அடைய என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அறிந்து அதைச் செய்யலாம்.

எடுத்தவுடனேயே சமாதி அடைய போகிறேன் என்று ஆரம்பித்தால் சரியாக வராது.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக செல்வோம்.

வாழ்க்கையை நெறி படுத்துங்கள். உயர்ந்த குறிக்கோளை கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளத்து அணையது மலர் நீட்டம், மாதர் தம்
உள்ளத்து அணையது உயர்வு

என்பார் வள்ளுவர்.

உயர்ந்த குறிக்கோள். அதை அடைய விடா முயற்சி உங்களை சிறந்தவர்களாகச் செய்யும்.

எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப எண்ணியர்
திண்ணியாராகப் பெறின் என்பது வள்ளுவம்.

சமாதி நிலை அடைவது மட்டும் அல்ல, வாழ்வில் நீங்கள் நினைத்த எதையும் அடைய இதுவே வழி.

யோக சூத்திரம் - 2.3

மன சஞ்சலங்களுக்குக் காரணம்

अविद्याअस्मितारागद्वेषाभिनिवेशः क्लेशाः ॥३॥

அவித்யாஸ்மிதா ராகதுவேசாபிநிவேச: க்லேசா: ||3||

(ஐவகை துன்பம்: அறியாமை, ஆணவம், ஆசை, வெறுப்பு, பயம்)

ஆன்மீக பாதையில் செல்லும் போது பல தடைகள் வரும். சமாதி நிலையை அடைய நமக்கு தடையாய் இருப்பவை எவை?

நம்மால் அந்த நிலையை அடைய முடியுமா?

முடியும்?

மனம் சஞ்சலப் படாமல் இருந்தால். மனம் ஏன் சஞ்சலப் படுகிறது? காரணம் சொல்லுகிறார் பதஞ்சலி.

முதலாவது, அவித்தை. அதாவது, அறிவீனம்.

அவித்தை என்பதை அறிவீனம் என்று கூட சொல்ல முடியாது.

அறிவில்லாதவற்றை அறிவு என்று நினைத்துக் கொள்வது. யாரோ சொன்னார்கள், எங்கேயோ படித்தது என்று ஒன்றை பிடித்துக் கொண்டு, அதுவே உண்மையான அறிவு என்று நினைத்துக் கொள்வது.

படிப்பதே கொஞ்சம். அதிலும், சரியானவற்றை படிப்பது கிடையாது.

அப்படியே சரியானவற்றை படித்தாலும் அவற்றை சரியாக புரிந்து கொள்வது கிடையாது.

தவறாக புரிந்து கொள்வது மட்டும் அல்ல, அந்த தவறே சரி என்று நினைத்துக் கொள்வது.

இதுவே அவித்தை. அல்லது அறியாமை.

இதை முதலில் சரி செய்ய வேண்டும்.

எதை அறிவது?, எப்படி அறிவது? என்று திட்டமிட்டு சரியான முறையில் வித்தையை (கல்வியை) அறிய வேண்டும்.

வாட்ஸப்பிலும், யூ டியூப் வீடியோவிலும் பார்த்து விட்டு, இதுதான் அறிவு என்று நினைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

இன்று இப்படித்தான் உலகம் போய்க் கொண்டிருக்கின்றது.

படிக்காமல் இருப்பதை விட, தவறானதை படித்து, தவறாக புரிந்து கொண்டு அதுவே சரி என்று நினைப்பது மிகவும் ஆபத்தானது.

இரண்டாவது, அஸ்மிதா. தான் என்ற உணர்வு. அகங்காரம்.

தன்னை முன்னிறுத்தி உலகை அளப்பது. அளவுக்கு அதிகமாக தன்னைப் பற்றி பெருமை கொள்வது. தான் பெரிய ஆள் என்று நினைத்துக் கொள்வது.

இதனால் பல சிக்கல்கள் வருகின்றன. கோபம் பயம் என்ற இவைகள் இதில் இருந்து வருகின்றன.

மூன்றாவது, ராகம், அதாவது ஆசை அல்லது விருப்பம்.

ஆசை என்றால் என்ன?

நமது சந்தோஷம் வெளியே இருக்கிறது என்று நினைப்பது ஆசை.

அந்தப் பெண் வேண்டும், அந்தக் கார் வேண்டும், அந்த வீடு வேண்டும், அந்த வெளி நாட்டுக்குப் போக வேண்டும் என்று வெளியில் உள்ள பொருள்கள் நம் சந்தோஷத்துக்கு காரணம் என்று நினைப்பது.

நாம் எதெல்லாம் வந்தால் சந்தோஷமாக இருப்போம் என்று நினைக்கின்றோமோ, அதை எல்லாம்

அடைந்தவர்கள் சந்தோஷமாக இருக்கிறார்களா என்று எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

நமது சந்தோஷம் வெளியில் இருந்து வருகிறது என்று நினைப்பதால் ஆசை எழுகிறது.

நான்காவது, துவேஷம். வெறுப்பு.

வெறுப்புக்குக் காரணம் அன்பின்மை.

நம்மை விட கீழே உள்ளவர்கள் மேல் வெறுப்பு. அந்த வெறுப்பின் மறு வடிவம் நம்மை விட உயர்ந்தவர்கள் மேல் உள்ள பொறாமை. வெறுப்பும் பொறாமையும் ஒன்று தான். இதை அறிய வேண்டும்.

ஐந்தாவது, பயம். ஆசையில் இருந்து பயம் வரும்.

ஆசைப்பட்டது கிடைக்காமல் போய் விடுமோ என்ற பயம். வாழ்க்கையின் மேல் ஆசை வைத்தால், சாவை குறித்து பயம் வரும்.

ஆசையின் கருவில் பயம் பிறக்கும். பயம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்றால், ஆசை இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். இவற்றை எல்லாம் அறியாமல் இருப்பது அவித்தை.

நேரம் கிடைக்கும் போது இவற்றை தனிமையில் சிந்தித்துப் பாருங்கள். இவை எல்லாம் ஒரு முறை படித்தவுடன் புரிகிற விஷயம் அல்ல.

யோக சூத்திரம் - 2.4

அவித்தையின் வெளிப்பாடுகள்

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषाम् प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥४॥

அவித்யா க்ஷேத்ரமுத்தரேஸாம்

ப்ரஷுப்ததநுவிச்சிந்னோதாராணாம் ॥4॥

(பலவீனம், பலம், கட்டுப்பாடற்ற, வெளிப்பாடான செயல்படும் நிலைகளில் உள்ள அறியாமையே பிற துன்பங்களுக்கும் காரணம்)

அறிவீனம் மற்ற நான்கு துன்பங்களுக்குக் காரணம்.

அந்த அறிவீனம் நான்கு விதங்களில் வெளிப்படுகிறது

1. வலு குறைந்து, 2. வலுவுடன், 3. மறைந்து இருந்து, 4. வெளிப்படையாக.

நான் முன்பே கூறியது போல, அவித்தை என்பது அறிவீனம் என்று நேரடியாக கூற முடியாது.

வித்தை, அவித்தை. அறியாமைதான் அவித்தை என்பது.

இந்த அறிவீனம் இருக்கிறதே, அது தான் அனைத்து

துன்பங்களுக்கும், அனைத்து மன கிலேசங்களுக்கும் காரணம்.

கிலேசம் என்றால் விஷம் என்கிறது சமஸ்கிருத மொழி.

ஒரு குடம் பாலுக்கு ஒரு துளி நஞ்சு போதும்.

உங்களிடம் ஆயிரம் நல்ல குணங்கள் இருக்கலாம், முட்டாள்தனம் என்ற ஒரு கெட்ட குணம் இருந்தால் போதும் அந்த அனைத்து நல்ல குணங்களையும் இந்த ஒரு கெட்ட குணம் வீணடித்து விடும்.

சரி! அது ஒரு புறம் இருக்கட்டும்.

இந்த அறிவீனம் நான்கு வழிகளில் வெளிப்படுகிறது என்றோம்.

அறிவு வெளிப்பட வேண்டுமானால் பல வழிகளில் வெளிப்படலாம்.

அறிவீனம் எப்படி பல வடிவில் வெளிப்படும்?

அறிவீனம் சில சமயம் மறைந்தும் வெளிப்படும்.

அது எப்படி மறைந்தும், வெளிப்பட்டும் ஒரே சமயத்தில் இருக்க முடியும்?

ஒரு உதாரணம் பார்ப்போம்.

உடல் பருமனை குறைக்க வேண்டும். கண்டதையும் சாப்பிடக் கூடாது என்ற அறிவு நமக்கு இருக்கும்.

இருந்தாலும், நல்ல உணவை பார்த்தவுடன், சாப்பிடும் ஆர்வத்தில், சாப்பிடக் கூடாது என்ற அறிவு மறைந்து போகும்.

புகை பிடிக்கக் கூடாது என்ற அறிவு புகை பிடிக்கும் எல்லோருக்கும் இருக்கும். இருந்தும், புகை பிடிக்கிறார்கள்.

ஏன்? அந்த அறிவு மறைந்து இருக்கின்றது.

ஒருவரிடம் ஒரு சில விஷயங்களை பேசக் கூடாது என்று நினைத்திருப்போம், பின் நம்மை அறியாமல் பேசி விடுவோம்.

வாழ்வில் பல விஷயங்கள் நாம் தெரிந்தே, அறிந்தே செய்யும் தவறுகள் தான் இவைகள்.

காரணம், அறிவீனம். அறிவு மங்கி, அறிவீனம் வெளிப்படும்.

அடுத்தது, வலு குன்றி, வலுவுடன்.

நான் பிடித்த முயலுக்கு மூன்றே கால்தான் என்று வாதம் செய்வது, என் மதம், என் கடவுள், என் மொழி இவைகள்தான் உயர்ந்தது என்று உரக்கச் சொல்லுவது,

அதற்காக யுத்தம் செய்வது, மனிதர்களை கொல்லுவது என்பது அறிவீனத்தின் வலுவான வெளிப்பாடு.

அதையே வெளியே சொல்லாமல், சண்டை பிடிக்காமல், அதே கொள்கைகளை கொண்டிருப்பது வலு இழந்த வெளிப்பாடு. இந்த இரண்டு நிலைப்பாடுகளில் உள்ள அனேக மக்களை நாம் காண்கின்றோம் அல்லவா?

எத்தனை விவாதங்கள், எத்தனை சர்ச்சைகள், நீயா நானா, எது சரி, யார் உயர்ந்தவன், என்று ஆயிரம் தர்க்கங்கள். எல்லாம், அறிவீனத்தின் வெளிப்பாடு.

இதற்கெல்லாம் காரணம் தெளிவற்ற சிந்தனை.

நான் யார், நான் ஏன் இப்படி இருக்கிறேன், இப்படி பேசுகிறேன், என் கொள்கைகள் என்ன, அவை எங்கிருந்து வந்தன, அவை சரியா? தவறா?

அவற்றை நான் எப்படி பயன்படுத்துகிறேன், எப்படி வெளிப்படுத்துகின்றேன் என்று அறியாமல், உணர்ச்சிகளால் உந்தப்பட்டு செயலாற்றுவது.

அது மனதை விஷமாக்குகிறது.

இந்த அவித்தையின் தன்மை என்ன?

அது எப்படி செயல் படுகிறது என்பதைப் பற்றி அடுத்த ஸ்லோகத்தில் பார்க்க இருக்கிறோம்.

யோக சூத்திரம் - 2.5

விழிப்புணர்வு

अनित्याअशुचिदुःखानात्मसु
नित्यशुचिसुखाअत्मख्यातिरविद्या ॥५॥

அநித்யா அசூஷி துக்க: காநாத்மசுநித்யசூஷிசுகா
அத்மக்யாதிரவித்யா ||5||

(நிலையற்றதை நிலையென, களங்கமானதை களங்கமற்றதென, துக்கத்தை சுகமென, மாமிசத்தை ஆன்மாவென நினைப்பதே அறியாமை)

அவித்தையின் காரணாமாக நிலையானது/நிலையற்றது, தூய்மையானது/தூய்மையற்றது, உண்மையான நான்/ உண்மையற்ற நான் இவற்றை அறிய முடியாமல் குழம்புகிறோம்

மீண்டும் ஒரு முறை அவித்தை என்றால் என்ன என்று நினைவு படுத்திக் கொள்வோம்.

அவித்தை என்பது விழிப்புணர்வு இல்லாமை. அறிவீனம் என்பது அல்ல. அறிவு இருக்கும். இல்லாவிட்டாலும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

விழிப்புணர்வு இல்லாமையே அவித்தை என்று சொல்லப்படுகிறது.

பெரும்பாலும் நாம் ஒரு விழிப்புணர்வு அற்ற நிலையில், ஒரு தூக்க நிலையில் இருக்கிறோம்.

நாம், என்ன செய்கிறோம், ஏன் செய்கிறோம், நமது நோக்கம் என்ன, நம்மைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது, நம் மனம் எப்படி வேலை செய்கிறது என்பதெல்லாம் ஒன்றும் தெரியாது.

ஏதோ எழுந்தோம், பல் விளக்கினோம், சாப்பிட்டோம், வேலைக்கு போனோம், வீட்டுக்கு வந்தோம், தூங்கினோம் என்று செக்கு மாடு போல செய்த ஒன்றையே மீண்டும் மீண்டும் செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

நாம் ஒன்றின் மேல் ஆசைப் படுகிறோம் என்றால் , ஏன் ஆசைப் படுகிறோம் என்று தெரியாது.

ஒன்றை வெறுக்கிறோம் என்றால், ஏன் வெறுக்கிறோம் என்று தெரியாது.

சிலவற்றை நம்புகிறோம்.

ஏன் ? தெரியாது.

இந்த மிகப் பெரிய தூக்கத்தில் இருந்து

எழுந்திருக்கத்தான், திருப்பள்ளி எழுச்சி, திருப்பாவை பாடப்படுகிறது.

யாருக்கு? இறைவனுக்கா?

என்ன ஒரு அறியாமை!

இறைவன் தூங்கி விட்டான் என்று, அவனை எழுப்ப அல்ல திருப்பாவையும், திருப்பள்ளி எழுச்சியும்.

தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் நம்மை எழுப்பத்தான்.

இந்த விழிப்புணர்வு இல்லாமையே அவித்தை எனப்படுகின்றது.

இதன் காரணமாக என்ன நிகழ்கிறது?

முதலாவது, நித்யம் இல்லாததை நித்யம் என்று நினைக்கிறோம். நித்யம் என்றால் நிரந்தரமானது.

நில்லாதவற்றை நிலையின என்றுணரும்
புல்லறி வாண்மை கடை.

என்பார் வள்ளுவர்.

நில்லாதவற்றை, நிலையின என்று உணர்வது புல்லறிவு என்கிறார் வள்ளுவர்.

இளமை, செல்வம், வாழ்க்கை இவை எல்லாம் நிலையானவை அல்ல. இருந்தும் இவை நிலையானவை என்று நினைத்து அதை சேகரிக்க மனிதன் வாழ் நாள் எல்லாம் செலவழிக்கிறான்.

சரி, இவை நிலையானவை இல்லை என்றால் பின் எது தான் நிலையானது?

இவை நிலையானவை என்று அறியும் அறிவு நிலையானது. உண்மை நிலையானது. இப்படி , எவை நிலையானவை என்று அறிந்து அவற்றை அடைய முயல வேண்டும்.

சுகத்தை துக்கமாகவும், துக்கத்தை சுகமாகவும் நினைப்பது அவித்தையின் இன்னொரு வெளிப்பாடு.

துக்கம் தருவதை செய்யக் கூடாது. சுகம் தருவதை செய்ய வேண்டும்.

புகை பிடிப்பது, மது அருந்துவது, கண்டபடி உண்பது, முகநூல், வாட்ஸப் போன்ற அரட்டை, இப்படியே .....

இவை எல்லாம் சுகமா? துக்கமா?

துக்கம் தருபவை.

இருந்தும் மனிதன் இவற்றை தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருக்கிறான். ஏன்?

செய்கின்ற அந்த நேரத்தில் அவை சுகம் "போல" தெரியும். ஆனால், அவை துக்கத்தை கொண்டு தருபவை என்ற அறிவு வர வேண்டும்.

நிறைய வாசிப்பது, உடற் பயிற்சி செய்வது, அளவாக உண்பது.... இவை எல்லாம் அந்த நேரத்துக்கு துன்பமாகத் தெரியும். ஆனால், அவன் இன்பம் பயப்பவை. இருந்து மனிதன், இவற்றை செய்வது இல்லை.

எது சுகம், எது துக்கம் என்று தெரியாமல் இருப்பது அவித்தை.

சிந்தித்துப் பாருங்கள், நீங்கள் என்னவெல்லாம் செய்கிறீர்கள். அவற்றுள் எவை எவை சுகம், துக்கம் என்று அறியுங்கள். துக்கத்தை விலக்கி, சுகத்தை தேடுங்கள்.

தூய்மை மற்றும் தூய்மை அல்லாதவை, இவற்றுக்குள் உள்ள வித்தியாசம் அறியாமல் இருப்பது.

அது என்ன தூய்மை? தூய்மை அற்றது?

யோக சூத்திரம் - 2.6

அஸ்மித

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतैवास्मिता ॥६॥

த்ரிக்தர்சனசக்த்யோரேகாத்மதைவாஸ்மிதா ॥6॥

(பார்க்கும் புலனை பார்ப்பவனாய்ப் பார்ப்பதே குழப்பம்)

பார்ப்பவனையும் பார்வையையும் ஒன்றாக நினைத்து குழம்புவது அஸ்மிதா.

ரொம்ப குழப்பமாக இருக்கிறதா?

இதை வேறு விதமாக சிந்தித்தால் பொருள் விளங்கும்.

மன கிலேசத்துக்கு முதல் காரணம் அவித்தை என்று பார்த்தோம். அது எப்படியெல்லாம் வெளிப்படும் என்றும் பார்த்தோம்.

அவித்தையை தொடர்ந்து வருவது அமிஸ்த.

அமிஸ்த என்றால் அறிவுக்கும் ஞாபகத்துக்கும் வித்தியாசம் தெரியாமல் குழம்புவது.

நமது அறிவு என்பது நமது ஞாபகம் அன்றி வேறு என்ன.

நமக்குத் தெரியும் என்று நாம் சொல்லிக் கொள்வதெல்லாம் எப்போதோ யாரோ சொல்லக் கேட்டதன் ஞாபகங்களின் தொகுதி தான்.

நாம் எதையும் தோண்டி துருவி ஆராய்ந்தது அல்ல.

சொன்னார்கள், கேட்டுக் கொண்டோம்.

படித்தோம், மனதில் இருத்திக் கொண்டோம்.

அவ்வளவே.

வெளியில் உள்ள உலகமானது வேறு விதமாக இருக்கிறது. அது மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது. நமது ஞாபக குவியலை விட அது மிகவும் சிக்கலாக இருக்கிறது.

நாம், இந்த வெளி உலகை, அதாவது உண்மையை நம் ஞாபக குவியலோடு ஒத்துப் பார்க்கிறோம். இரண்டும் ஒன்றாகிப் போகினால், நல்லது. இல்லை என்றால் சிக்கல் ஆரம்பமாகிறது.

இதற்கு ஆயிரம் உதாரணங்கள் சொல்லலாம்.

பிற மத கருத்துகளை நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிகிறதா?

நீங்கள் சைவமாக இருந்தால், மாமிசம் சாப்பிடுவதை உங்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா?

ஓரினத்தை சேர்ந்த இருவர் திருமணம் செய்து கொள்வதை உங்களால் ஜீரணிக்க முடிகிறதா?

திருமணம் ஆகாமல் ஆணும், பெண்ணும் ஒன்றாக இருப்பது சரி என்று உங்களுக்குப் படுகிறதா?

இவற்றில் எல்லாம் உங்களுக்கு ஒரு அபிப்ராயம் இருக்கலாம்.

அந்த அபிப்பிராயம் அறிவினால் வந்தது அல்ல.

நீங்கள் ஆராய்ந்து, அதன் சாதக பாதகங்களை அறிந்து பின் வந்த அறிவு அல்ல. அவை உங்களின் பழைய நினைவு குவியலில் இருந்து வந்தவை.

அதனால் அவை தவறு என்று ஆகி விடாது.

ஆனால், நீங்கள் ஒன்றை மட்டும் எப்போதும் அறிந்து இருக்க வேண்டும்.

அறிவு என்பது வேறு. ஞாபகம் என்பது வேறு.

பார்வை என்பது வேறு. பார்ப்பவன் என்பது வேறு.

இரண்டையும் போட்டு குழப்பக் கூடாது.

இந்த தெளிவு வராதவரை உலகோடு கிடையாது முட்டி மோதிக் கொண்டிருப்போம்.

அது எப்படி சரியாகும், இது தான் சரி, அவன் இப்படி செய்திருக்கக் கூடாது, அது நியாயமே இல்லை என்று மனதுக்குள் எந்நேரமும் அலை அடித்துக் கொண்டே இருக்கும்.

அது நமது ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கு தடையாக இருக்கும்.

அடுத்த தடவை ஏதோ ஒன்றில் உங்களுக்கு தடங்கல் வந்தால், ஒரு நிமிடம் சிந்தியுங்கள்.

நீங்கள் அறிவு பூர்வமாக அதை எதிர் கொள்கிறீர்களா அல்லது உங்கள் பழைய நினைவுகளில் இருந்து எதிர் கொள்கிறீர்களா என்று.

பெரும்பாலான சமயம், அது நினைவின் வெளிப்பாடாகவே இருக்கும்.

நமது ஞாபகம் என்பது, அறிவை அடைய பெரிய தடை.

நாம் நினைத்துக் கொண்டிருப்பது தான் சரி என்று நாம் உறுதியாக நம்புவோம். அதற்கு எதிரான எந்த கருத்தையும் நாம் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டோம்.

அது தான் அறிவுக்குத் தடை.

தவறானவற்றை விட்டுத் தள்ள மனம் வருவது இல்லை. பழக்கத்தை விடுவது மிக மிககடினம். அப்படியே பழகி போய் விட்டது என்று அதை தொடர்ந்து கொண்டே இருப்போம்.

நினைவில், ஞாபகத்தில் இருந்து செயல் படும் போது நாம் ஒரு இயந்திரம் போல செயல் படுகிறோம்.

ஒரு கணிணி (கம்ப்யூட்டர்) போல ஆகி விடுகிறோம்.

அறிவு என்பது அன்றலர்ந்த மலர் போன்றது. ஞாபகம் என்பது வாடி அழுகிப் போன மலர் போன்றது.

ஞாபகம் என்பது கண்களுக்கு போடும் திரை. கலர் கண்ணாடி. அதன் மூலம் உலகைப் பார்த்தால், அது வேறு விதமாகத்தான் தெரியும்.

கணவனை பார்க்கும் போது , இன்று தான் முதன் முதலில் பார்க்கும், பேசப் போகும் காதலனைப் போல் பாருங்கள். வித்தியாசம் தெரியும்.

எதையும் ஞாபகத்தின் இடையூறு இல்லாமல், தெளிவான பார்வையோடு சிந்திக்க முடிகிறதா என்று பாருங்கள்.

பதஞ்சலி முனிவர் இதை ஏன் சொல்கின்றார் என்றால், சிறு வயதில் நமக்கு பல விஷயங்கள் சொல்லப்

படுகின்றன. அறியாத அந்த வயதில் சொல்லப் படுபவை எல்லாம் நம் மனதில் பசுமரத்தாணி போல பதிந்து விடுகிறது. அவற்றை நாம் உண்மை என்றே நம்புகிறோம்.

அவற்றிற்கு எதிரான ஏதாவது வேறு கருத்து வந்தால், நம்மால் சகிக்க முடிவதில்லை. இப்படி கூட மனிதர்கள் யோசிப்பார்களா என்று ஆச்சரியமும், அருவெறுப்பும் வருகிறது.

ஏதோ நாம் அறிந்தது மட்டும் தான் உண்மை போலவும், மற்றவை எல்லாம் தவறு என்றும் நினைக்கிறோம்.

இது ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு பெரிய தடைக்கல்.

சிந்தியுங்கள்.

யோக சூத்திரம் - 2.7

ராகம்

सुखानुशयी रागः ॥७॥

சுகாநுஸயி ராக: ॥7॥

(சுகத்தினால் விளைவதே ஆசை)

அவ்வளவுதான். சுகம், நம்பிக்கை, ஆசை.

இது என்ன சுலோகம். ஒண்ணுக்கு ஒண்ணு சம்பந்தமில்லாம மூணு வார்த்தைகளை ஒண்ணா சேர்த்தா ஸ்லோகமா ஆயிருமா?

பதஞ்சலி அப்படித்தான், கணக்கு பார்முலா மாதிரி, கண்ணு முன்னால பூச்சி பறக்கும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பிரித்து படிக்க வேண்டும்.

மன கிலேசத்துக்கு முதல் காரணம் அவித்தை என்று பார்த்தோம்.

அடுத்தது, அஸ்மிதா, அதாவது ஞாபகத்தையும், அறிவையும் ஒன்று என்று நினைத்து

குழம்பிக்கொள்வது.

மூன்றாவது, ராகம்.

அவித்தையின் இன்னொரு வடிவம் இந்த ராக: என்பது.

ராக: என்றால் விருப்பம் அல்லது ஆசை என்று பொருள்.

நமக்கு வாழ்வில் எப்போதும் சில ஆசைகள் இருந்து கொண்டே இருக்கின்றன. பிறந்ததில் இருந்து இறக்கும் வரை ஏதோ ஒரு ஆசை இருந்து கொண்டே தான் இருக்கிறது.

பொம்மை, ஐஸ் கிரீம், சாக்லேட், புது உடை, சாப்பாடு, ஊர் சுற்றல், அழகான பெண்/ஆண், பிள்ளைகள், பணம், புகழ், அதிகாரம், அழகு, ஆரோக்கியம் என்று ஏதோ ஒரு ஆசை நம்மை துரத்திக் கொண்டே இருக்கிறது.

இந்த ஆசை, விருப்பம் தான் ராக எனப்படுகிறது.

சரி தான், பதஞ்சலியும் ஆரம்பிச்சுட்டாரா... ஆசை படக் கூடாது என்று. போங்கப்பா, இதை கேட்டு கேட்டு அலுத்து போச்சு.

வேறு ஏதாவது இருந்தா சொல்லுங்கன்னு நீங்கள் இந்த புத்தகத்தை மூடும் முன்பு, ஒரே ஒரு வார்த்தை.

மேலும் படியுங்கள். ஆச்சரியப் படுவீர்கள், பதஞ்சலி முனிவரின் ஆராய்ச்சியைப் பார்த்து.

பதஞ்சலி முனிவர் ஆசைப்படாதே என்று கூறவில்லை. ஆசைப்படு என்றும் கூறவில்லை.

பின்?

"நீ உன்னையும் அறிந்து கொள்ளவில்லை. நீ ஆசைப் படும் பொருளையும் அறிந்து கொள்ளவில்லை. அந்த சமயத்தில் ஆசை என்பது மன கிலேசத்தை உண்டாக்கும்"

என்கிறார்.

எப்படி என்று பார்ப்போம்.

நமக்கு ஆசை எப்படி வருகிறது?

எங்கேயோ பார்க்கிறோம் - டிவியில், நண்பர்கள், உறவினர்கள் வீட்டில், செய்தித் தாளில், அல்லது வலை தளங்களில் பார்க்கிறோம். கேள்விப் படுகிறோம்.

அடடா, இந்த மாதிரி நமக்கும் இருந்தால் எவ்வளவு நல்லா இருக்கும் என்று நினைக்கிறோம். அந்த நினைவு ராகம் (ஆசை) என்று சொல்லப்படும்.

அந்த நினைவு, ஆசையாக மாறும். எனக்கு அது வேண்டும் என்று ஒரு ஒரு வலுவான எண்ணமாக மாறுகிறது.

சரி, அதில் என்ன தப்பு இருக்கிறது? நல்ல , சுகமான பொருள்கள் மேல் ஆசைப் படுவது தவறா?

சுகம் . அங்குதான் சிக்கல் வருகிறது.

அவை, அந்த பொருள்கள் உங்களுக்கு சுகம் தரும் என்று நீங்கள் எப்படி அறிவீர்கள்?

ஒரு நல்ல ஸ்மார்ட் போன் மார்க்கெட்டில் வருகிறது.

அடடா, இது மட்டும் நமக்கு இருந்தால் என்று ஆசைப் படுகிறீர்கள். வாங்கியும் விடுகிறீர்கள்.

ரொம்ப சந்தோஷம். நண்பர்களிடம் காட்டி காட்டி பெருமை படுகிறீர்கள். சிறிது நாளில், அதை விட சிறந்த ஒன்று மார்க்கெட்டில் வருகிறது.

"அடடா, இன்னும் கொஞ்ச நாள் பொறுத்து இருந்தால், அதை வாங்கி இருக்கலாமே" என்று கவலை வருகிறது.

சரி, பரவாயில்லை, இது ஒண்ணும் மோசம் இல்லை என்று உங்களை நீங்களே தேறுதல் சொல்லிக் கொள்கின்றீர்கள்.

சிறிது காலம் கழித்து உங்கள் நண்பர் அந்த புது போனை வாங்கி விடுகிறார்.

நீங்கள் மற்றவர்களிடம் காட்டி பெருமை பட்டதுப் போல, அவர் உங்களிடம் அவர் போனை காட்டுகிறார்.

"அவன் புத்திசாலி தான்... எப்போதும் நல்ல பொருள்களை எப்படியோ சரியா வாங்கிவிடுகிறான் ...நான் தான் காசை காரியாக்குகிறேன்... அடுத்த முறை இன்னும் கொஞ்சம் புத்திசாலித்தனமாக இருப்போம்" என்று உங்களை நீங்களே திட்டிக் கொள்கிறீர்கள். சந்தோஷம் என்ன ஆனது? ...

சோகம், தேறுதல், தன்னிரக்கம் என்று ஆகிப் போனது.

போன் என்பது ஒரு உதாரணம் தான்.

உயிருக்கு உயிராய் காதலித்து, இவள் இல்லை என்றால் வாழ்க்கையே இல்லை என்று நினைத்து அவளையே திருமணம் செய்து கொள்கிறான். சில வருடங்கள் கழித்து, **"இவளைப் போய் திருமணம் செய்தேனே"** என்று நொந்து கொள்ளாத ஆட்கள் எத்தனை பேர்?

வீட்டை வாங்கிவிட்டு, அதற்கு கடன் கட்ட மற்ற செலவுகளை குறைத்துக் கொண்டு வாழ்நாள் கஞ்சத் தனமாக வாழ்பவர்கள் எத்தனை பேர்?

ஒரு பொருளை கண்டால், அது நமக்கு சுகம் தரும் என்று நினைக்கிறோம்.

அதில் சில விஷங்களை நாம் மறந்து போகிறோம்.

ஒன்று, அதை அடைந்தவர்கள் எல்லோரும் சந்தோஷமாக, சுகமாக இருக்கிறார்களா? இல்லை என்றால், நாம் மட்டும் எப்படி சுகமாக இருப்போம்.

இரண்டாவது, அது வேறு சுகத்தை மட்டும் கொண்டு வருமா? வேறு சுகம் மட்டும் தரும் பொருள் உலகில் எதுவுமே இல்லை.

ஒவ்வொரு சுகத்தோடு ஒரு துக்கமும் கூடவே வரும். வேறு சுகத்தை மட்டும் பார்த்து ஒன்றை அடைந்தால்,

அது கூடவே ஒட்டிக் கொண்டு வரும் துக்கம் நம்மை வருத்தும்.

மூன்றாவது, ஒரு சுகத்தை அடைய வேண்டும் என்றால், பல சுகங்களை துறக்க வேண்டி இருக்கும்.

திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்றால், சுதந்திரம் பறி போகும், நிறைய உழைக்க வேண்டி இருக்கும், நிறைய சமரசம் செய்ய வேண்டி இருக்கும், நிறைய சகிக்க வேண்டி இருக்கும்... இப்படி ஒரு சுகத்தை அடைய பல சுகங்களை இழக்க வேண்டி வரும்.

நான்காவது, மற்றவர்கள் ஒரு பொருளை வைத்து சுகமாக இருக்கலாம். அல்லது இருப்பது போல தோன்றும். நாம் அவர்கள் இல்லை.

அவர்களுக்கு சுகமாக இருப்பது நமக்கு சுகமாக இருக்க வேண்டும் என்று இல்லை. இரண்டாவது, அவர்கள் அனுபவிக்கும் துன்பம் நமக்குத் தெரியாது.

நாம் நம்மை அறிந்து கொள்ளதாவரை, நாம் இந்த உலகில் உள்ள பொருள்களை அறிந்து கொள்ளாதவரை, சுகம் துக்கம் என்பவற்றை அறியாதவரை, ஆசை என்பது மன கிலேசத்தை தரும்.

அப்படி என்றால் என்ன செய்வது?

உங்களை அறிந்து கொள்ள முயலுங்கள். பொருள்களின் தன்மைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள், சுகம் துக்கம் இவற்றின் தன்மைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

அப்புறம் ஆசைப் படுங்கள். அந்த ஆசையின் தன்மையே வேறு. அதுவரை, நீங்கள் ஆசைப் படுவது எல்லாம் மன கிலேசத்தையும் உண்டாக்கும்.

பதஞ்சலி முனிவர், ஆசைப் படாதே என்று சொல்லவில்லை. ஏன் ஆசைப்படுகிறாய், அந்த ஆசையின் தன்மையை அறிந்து கொள், அது சுகம் தானா என்று அறிந்து கொள் என்கின்றார்.

அப்படி அறிந்த பின் ஆசைப் பட்டால், அது மன கிலேசத்தை தராது.

இதை செய், அதை செய்யாதே என்று பதஞ்சலி சொல்வதில்லை. அதை உங்கள் முடிவுக்கே விட்டு விடுகிறார்.

சிந்தியுங்கள். உங்கள் ஆசைகளை பட்டியல் போடுங்கள். அவை எப்படி உங்களுக்கு சுகம் தரும் என்று நினையுங்கள். உங்களை அறியுங்கள்.

அப்புறம் நடப்பது நடக்கட்டும்.

யோக சூத்திரம் - 2.8

துவேஷம்

दुःखानुशयी द्वेषः ॥८॥

துக்காநுஸயி துவேஷ: ॥8॥

(துக்கத்தினால் விளைவதே வெறுப்பு)

துக்கம் என்று நம்புவதால் துவேஷம் வருகிறது.

அவித்தையின் அடுத்த வெளிப்பாடு துவேஷம்.

முதலில் அவித்தை என்றால் என்ன என்று பார்த்தோம்.

அதில் இருந்து வெளிப்படும் அஸ்மிதா, ராக: இவற்றைப் பார்த்தோம்.

அடுத்தது துவேஷம்.

துவேஷம் என்றால் வெறுப்பு.

ராகம் (விருப்பம்) என்பதின் எதிர்மறை துவேஷம் (வெறுப்பு).

துவேஷம் ஏன் வருகிறது?

ஒன்று நமக்கு துக்கம் அல்லது கவலையை தரும்

என்று நாம் நம்பினால் அதன் மேல் நமக்கு வெறுப்பு வருகிறது.

நமக்கு துன்பம் தந்தவர்களை ஆம் வெறுப்போம் அல்லவா?

நமக்கு பிடிக்காத ஒன்றின் மேல் வெறுப்பு வருவது இயற்கை தானே. இதில் என்ன இருக்கிறது என்று பதஞ்சலி சொல்ல வந்து விட்டார்.

இது தான் நமக்குத் தெரியுமே.

காரணம் இல்லாமல் பதஞ்சலி முனிவர் கூற மாட்டார்.

சிந்தித்துப் பார்ப்போம்.

ஒருவர் மேல் வெறுப்பு வருகிறது என்றால் அதற்கு காரணம் அவரா அல்லது நாமா?

அவர் செய்யும் செய்கைகள், அல்லது பேசும் பேச்சு நமக்கு சுகமாக இல்லை, உடன்பாடு இல்லை, எனவே அது நமக்கு வெறுப்பை, எரிச்சலைத் தருகிறது.

வெறுப்பின் காரணம் அவர் அல்ல. அவருடைய அந்த பேச்சும் செய்கையும் மற்ற சிலருக்கு பிடித்து இருக்கிறதே.

எனவே, வெறுப்பின் காரணம், நமது எண்ணம். அது நம்மை காயப் படுத்துவதால் நாம் அதை வெறுக்கிறறோம்.
சில உதாரணங்கள் பார்ப்போம்.

ஒரு ஆசிரியர் மாணவனை படி, படி என்று ஓயாமல் சொல்லிக் கொண்டு இருக்கிறார். வீட்டுப் பாடம் தருகிறார். சரியாக செய்யவில்லை என்றால் திட்டுகிறார், குட்டுகிறார்.

மாணவனுக்கு ஆசிரியர் மேல் வெறுப்பு வருகிறது.

எப்படியோ படித்து முடித்து பெரிய ஆளாகி விடுகிறான். இப்போது நினைத்து பார்க்கிறான்....

அடடா, அன்று அந்த ஆசிரியர் நம்மை திட்டி, விரட்டி படிக்கச் செய்யாமல் இருந்திருந்தால், நாம் இன்று இந்த நிலையை அடைந்திருக்க முடியுமா என்று நினைத்து அவர் மேல் மரியாதை கொள்கிறான்.

அதே ஆசிரியர் தான், அதே செய்கை தான், அதே மாணவன் தான்... ஒரு காலத்தில் வெறுப்பாக இருந்தது, இப்போதும் நன்றி உணர்வாக மாறிவிட்டது.

இது இரண்டும் ஆசிரியருக்குத் தெரியாது. வெறுப்பின் காரணம் ஆசிரியர் அல்ல. மாணவனின் மனப் பங்கு என்று புரிகிறது அல்லவா?

அதே போலத்தான் பெற்றோரும்.

காலையில் எழுந்திரு, குளி, படி, சாப்பிடு, நேரா நேரத்தில் தூங்கு, அதை செய், இதை செய்யாதே என்று ஆயிரம் குறிப்புகள் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள் என்று பிள்ளைகள் பெற்றோரை வெறுக்கும்.

அது பெற்றோரின் தவறா?

அது பிள்ளைகளின் தவறான எண்ணம்.

அவர்கள் சொல்வதோ செய்வதோ தவறாகவே இருந்து விட்டு போகட்டும். அது எதுவாக இருந்தாலும், வெறுப்புக்கு காரணம் அவர்கள் அல்ல. உங்கள் எண்ணம் என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அடுத்ததாக, நம்மிடம் இருக்கும் எந்த குணமும் தனித்து நிற்பதில்லை. ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு உடையவை.

ஆசையும், பயமும், வெறுப்பும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு உடையவை.

மாணவனை ஆசிரியர் படிக்கச் சொன்னால் மாணவனுக்கு ஆசிரியர் மேல் வெறுப்பு வருகிறது.

காரணம் என்ன? ஆசை.

மாணவனின் ஆசை.

இது என்ன புது கதையாக இருக்கிறது என்று நினைக்கிறீர்களா?

மாணவனுக்கு இன்னும் கொஞ்ச நேரம் தூங்க ஆசை, சினிமா பார்க்க ஆசை, ஓய்வு எடுக்க ஆசை, நண்பர்களோடு அரட்டை அடிக்க ஆசை...

ஆனால் இந்த ஆசிரியர் படி படி என்று உயிரை எடுக்கிறார்.

மாணவனின் ஆசைக்கு தடையாக இருக்கிறார்.

எனவே அவர் மேல் வெறுப்பு வருகிறது.

கணவன் மனைவி இடையேயும் இது போன்ற வெறுப்பு வரலாம். வெறுப்புக்கு காரணம் மற்றவர்கள் அல்ல என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தான் கேட்டதை கணவன் வாங்கித் தரவில்லை என்றால் கணவன் மேல் வெறுப்பு வருகிறது.

காரணம் வேண்டிய பொருளின் மேல் ஆசை.

தான் சொல்வதை மனைவி கேட்டு அதன் படி பணிவாக நடக்க வேண்டும் என்று கணவன் ஆசைப் படுகிறான்.

அவள் அப்படி நடக்கவில்லை என்றால் அவர்கள் மேல் வெறுப்பு வருகிறது. வெறுப்புக்குக் காரணம் மனைவி அல்ல. அவள் அப்படி இருக்க வேண்டும் ஆசைப் பட்ட கணவனின் ஆசையே காரணம்.

நமது ஆசையின் மறு வடிவம்தான் வெறுப்பு.

ஒரு அளவு கோலை **(scale)** எடுத்துக் கொண்டால், அதன் ஒரு முனை ஆசை, இன்னொரு முனை வெறுப்பு.

ராக, துவேஷ என்றும் என்று முனைகள். அளவு கோல் என்னவோ ஒன்றுதான். நீங்கள் ஒரு முனைக்கு ஆசை என்று பெயர் வைத்திருக்கிறீர்கள்.

இன்னொரு பகுதிக்கு துவேஷம் என்று பெயர் வைத்து இருக்கிறீர்கள்.

இரண்டும் ஒரு அளவு கோல் தான்.

ஆசை அல்லது ராகம் (விருப்பம்) என்பது போகும் போது துவேஷமும் (வெறுப்பும்) போய் விடும்.

நாம், வெறுப்புக்கு காரணம் மற்றவர்கள் என்று நினைக்கிறோம். நாம் தான் காரணம்.

அப்படியானல் வெறுக்கும் செயல், சொல் என்று எதுவும் இல்லவே இல்லையா?

கேள்வி அது அல்ல.

ஏன் அது உங்களுக்கு வெறுப்பைத் தருகிறது என்று யோசியுங்கள்.

நீங்கள் ஆழமாக யோசித்தால், அனைத்து வெறுப்பும் உங்களது ஆசையில் இருந்து புறப்படுகிறது என்று புரியும்.

நீங்கள் உங்களை மாற்றினால் உங்களை சுற்றி உள்ள உலகம் மாறும்.

வெறுக்கும் தகைமைகள் செய்யினும் தம் அடியாரை மிக்கோர்
பொறுக்கும் தகைமை புதியது அன்றே புது நஞ்சை உண்டு
கறுக்கும் திருமிடற்றான் இடப்பாகம் கலந்த பொன்னே
மறுக்கும் தகைமைகள் செய்யினும் யானுன்னை வாழ்த்துவனே

வெறுக்கும் செயல்களை செய்தாலும், அப்படி செய்தவரை பொறுப்பது பெரியவர்களுக்கு ஒன்றும் புதிதல்ல... என்பார் அபிராமி பட்டர்.

அபிராமி, நீ எனக்கு மறுக்கக் கூடியவற்றை செய்தாலும், நான் உன்னை வெறுக்க மாட்டேன், உன்னை வாழ்த்துவேன் என்கிறார்.

காரணம் என்ன?

வெறுப்புக்குக் காரணம் மற்றவர்களிடம் இல்லை.

நம்மிடம் இருக்கிறது என்பதை அறிந்ததனால்.

சிந்தியுங்கள்.

இது புரிந்தால், வெறுப்பு அன்பாய் மலரும்.

யோக சூத்திரம் - 2.9

பயம்

स्वरस्वाहि विदुषोऽपि समारूढोऽभिनिवेशः ॥९॥

ஸ்வரஸ்வாஹி விதுஷோபி சமாருதோபிநிவேச: ॥9॥

(ஞானிகளுக்கும் உண்டு பயம்)

கற்றறிந்த ஞானிகளிடம் கூட வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து வருவது பயம்.

அவித்தை, அஸ்மிதா, ராகம், துவேஷம் இவற்றை பார்த்தோம். இவை எல்லாம் மன கிலேசத்தை உண்டாக்குபவை.

அடுத்தது பயம்.

பயம் என்பது வாழ் நாள் எல்லாம் நம்மை துரத்திக் கொண்டே இருக்கிறது.

நாம் வாழ்க்கையைப் பற்றிக் கொண்டு இருக்கும் போது பயம் நம்மை ஒவ்வொரு கணமும் செலுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது. நாம் மற்ற உணர்ச்சிகளை அறிந்து கொண்ட அளவுக்கு பயத்தை அறிந்து

கொள்வதில்லை ஏன் என்றால், பயம்.

பயம் எப்படி வருகிறது. அதன் விளைவுகள் என்ன என்று பார்த்தால் நமக்கே பிரமிப்பாய் இருக்கும்.

எதிர் காலத்தைப் பற்றிய பயம், மரணம் பற்றிய பயம், ஆசைப் பட்டது கிடைக்காதோ என்ற பயம், கிடைத்தது கை விட்டு போய் விடுமோ என்ற பயம் என்று பயம் ஒவ்வொரு நொடியும் நம் வாழ்வில் பின்னி பிணைந்து கிடக்கிறது.

பயத்தில் இருந்து தப்பிக்க நாம் நம்பிக்கையை கை கொள்கிறோம்.

இவற்றை சில உதாரணங்கள் மூலம் பார்ப்போம்.

கணவன் முழுவதும் மனைவியை சார்ந்து இருக்கிறான். அவள் வீட்டு நிர்வாகம் அனைத்தையும் பார்த்துக் கொள்கிறாள். அனைத்தையும் அவள் பொறுப்பில் விட்டு விடுகிறான்.

இவள் இல்லாவிட்டால் நான் என்ன செய்வேன் என்ற பயம் அவனுள் எழுகிறது. அந்த பயத்தினால் அவள் செய்யும் செயல்கள் அவனுக்கு பிடிக்கவில்லை என்றாலும் சகித்து போகிறான்.

அடி நாதமாய் இருப்பது பயம். மேலோட்டமாக சொல்லுவது சகிப்புத் தன்மை, விட்டு கொடுத்து

போவது, மனைவி மேல் காதல் / நேசம் என்று.

கணவன் தான் சம்பாதிக்கும் ஒரே நபர். அவன் இல்லாவிட்டால் வீட்டின் பொருளாதாரம் குலைந்து விடும். எனவே, அவன் என்ன செய்தாலும், சொன்னாலும் மனைவி பொறுத்து சகித்துப் போகிறாள்.

அடி நாதம், பயம். அதற்கு வைத்திருக்கும் பெயர் காதல், கற்பு, கணவன் மேல் பக்தி என்று ஏதேதோ பெயர்கள். இவன் இறந்து போனால் நமக்கு விதவை பட்டம் கிடைக்குமே, சமுதாயம் நம்மை மதிக்காதே என்ற பயம். இந்த பயத்துக்கு வேறு வேறு பெயர்கள்.

நிறைய தவறுகள் செய்கிறோம்.

ஐயோ, என்ன ஆகுமோ என்ற பயம்.

நரகம், மோசமான மறு பிறப்பு, பிள்ளைகள் தலையில் விழுந்து விடக் கூடாதே என்ற பயம்.

சமயங்கள் இந்த பயத்தை பயன் படுத்திக் கொள்கின்றன.

பாவம் செய்து விட்டாயா?

மறு பிறப்பை பற்றி பயமா?

நரகம் பற்றி பயமா?

சொர்கம் போக மாட்டோம் என்று பயமா?

என்னிடம் வாருங்கள். இறைவனை வழி பட்டால் பாவம் போய் விடும், மன்னிப்பு கிட்டும், சொர்கம் போகலாம் என்று அந்த பயத்தை பயன் படுத்தி சாதாரண மக்களை ஆசை காட்டி பணம் பறிக்கின்றன.

கோவிலுக்கு வா, உண்டியலில் காணிக்கை போடு, அந்த பூஜை செய், இந்த பூஜை செய், இதை வாங்கு, அதை வாங்கு என்று சாதாரண மக்களை வதைக்கின்றன.

மதம் ஒரு புறம் என்றால், அரசியல் இன்னொரு புறம்.

உன் மொழியை அவன் அழித்து விடுவான், உன் கலாச்சாரம் போய் விடும், படிப்பில், வேலை வாய்ப்பில் உனக்கு ஒரு முன்னுரிமை போய் விடும் என்று பயமுறுத்துகின்றன.

பயந்தவர்கள் என்னிடம் வாருங்கள். எனக்கு வோட்டு போடுங்கள். நான் உங்களை பாதுகாக்கிறேன் என்று சாதாரண மனிதர்களை ஏமாற்றி வோட்டு வாங்குகின்றன.

நமக்கு ஒன்று மற்றவர்களிடம் இருந்து தேவை இருக்கிறது என்றால், அவர் நமக்குத் தர மாட்டாரோ என்ற பயம் வரும். பயத்தின் ஆணி வேர் ஆசை.

பயத்தில் இருந்து நம்பிக்கை பிறக்கிறது.

பெற்றோர் மேல் பயம், ஆசிரியர்கள் மேல் பயம், வேலை பார்க்கும் இடத்தில் மேலதிகாரிகளிடம் பயம், கடவுள் மேல் பயம், மனைவி/கணவன் மேல் பயம், சமுதாயத்தின் மேல் பயம், சட்டம், காவல்துறை, இராணுவம், மற்ற சமுதாயக் குழுக்கள்,...

இப்படி வாழ் நாள் முழுவதும் பயத்தினால் நடத்தப் படுகிறது.

பயத்தில் பெரிய பயம் மரண பயம். மரண பயம் இல்லாதார் யார்?

தேவைகள் குறைந்தால் பயம் குறையும். அவித்தை குறைந்தால் பயம் குறையும்.

நாம் நமது பயங்களுக்கு வேறு பெயர் வைத்திருக்கிறோம்.

காதல், பக்தி, புண்ணியம் என்று வேறு வேறு நல்ல பெயர்கள் வைத்திருக்கிறோம். பயம் இருக்கும் வரை மன அமைதி என்பது கானல் நீரே.

பதஞ்சலி பயம் நல்லதா கெட்டதா என்ற தர்க்கத்தில் இறங்கவில்லை. பயம் இருந்தால் மன கிலேசம் வரும். அவர் சொல்வது அவ்வளவுதான்.

சிந்திப்போம்.

யோக சூத்திரம் - 2.10

காரணத்தை நோக்கி பயணி

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥१०॥

தே ப்ரதிப்ரசவஹேயா: சூக்ஷுமா: ||10||

(துன்பங்களை சூட்சும வடிவில் அழிக்கலாம்)

அதை மாற்ற மூலத்தை நோக்கி போ!

எதாவது புரிகிறதா?

எதை மாற்ற? எது மூலம்? ஒண்ணும் புரியவில்லை அல்லவா?

மன கிலேசத்தை மாற்ற மூலத்தை நோக்கி போ என்கிறார்.

மன கிலேசம் என்பது அவித்தை, அஸ்மிதா, விருப்பம், வெறுப்பு மற்றும் பயம் இவற்றால் உண்டாகிறது என்று பார்த்தோம்.

சரி, இவை எல்லாம் இருக்கிறது என்று புரிகிறது. பயம் இருக்கிறது. ஆசை இருக்கிறது. அதெல்லாம் சரி.

இவற்றை எப்படி போக்குவது?

காய்ச்சல் இருக்கிறது என்று தெரிகிறது. தெரிந்தால்

மட்டும் போதாதே அதை எப்படி குணப்படுத்துவது என்றும் தெரிய வேண்டுமே?

சொல்லித் தருகிறார் பதஞ்சலிமுனிவர்.

மூலத்தை நோக்கி சென்றால் இவற்றை மாற்ற முடியும் என்கிறார்.

எது மூலம்?

நமது ஒவ்வொரு குணாதிசயத்துக்கும் ஒரு காரணம் இருக்கும். அந்த மூல காரணத்தை கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

பயம் - அது எந்த பயமாக இருந்தாலும் அதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கும். மரண பயம், எதிர் காலம் பற்றிய பயம், மூப்பு பற்றிய பயம், தனிமை பயம், இப்படி எந்த பயம் என்றாலும், அதற்கு சிறு வயதில் நடந்த ஏதோ ஒன்று காரணமாக இருக்கும்.

நம்முடைய ஒவ்வொரு எண்ணத்துக்கு பின்னாலும் ஒரு சிறு வயது நிகழ்வு காரணமாக இருக்கும்.

கடவுள் நம்பிக்கை, மதம், எதிர் பாலின் மேல் ஈர்ப்பு, வெறுப்பு, படிப்பு, செல்வம், அரசியல் பிடிப்பு என்று எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் உங்கள் சிறு வயதில் ஏற்பட்ட ஏதோ ஒரு நிகழ்வே காரணம்.

நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கலாம்....."நான் ஒரு பெரிய புத்திசாலி, நான் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும், ஒவ்வொரு முடிவும் நான் திட்டமிட்டு, அலசி

ஆராய்ந்து எடுக்கும் முடிவு" என்று.

இல்லவே இல்லை.

நீங்கள் எப்படி முடிவு எடுக்கப் போகிறீர்கள், என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதெல்லாம் உங்களின் பத்து வயதுக்கு முன்பே தீர்மானிக்கப் பட்டுவிட்டது. அந்த தீர்மானத்தில் இருந்து நீங்கள் விலகுவதே இல்லை, பெரும்பாலும்.

எத்தனை ஆயிரம் சிந்தனைகளை, சாட்சிகளை, நிரூபணங்களை தந்தாலும், உங்களின் ஆழ்மன சிந்தனையில் இருந்து நீங்கள் விடுபடுவது இல்லை. மேலோட்டமாக மாறினால் போலத் தோன்றினாலும், அடிப்படையில் நீங்கள் நீங்கள் தான். மாறுவது இல்லை.

மாறுவதா, மாறாமல் இருப்பதா என்பதல்ல கேள்வி. பதஞ்சலிமுனிவருக்கு அதைப் பற்றியெல்லாம் கவலை இல்லை.

உங்களின் இன்றைய நிலைக்குக் காரணம் உங்கள் கடந்த காலம்.

அது என்ன என்று நீங்கள் தான் தேடி கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

பிரசவம் என்றால் பெறுவது. உதிப்பது. பெற்று எடுப்பது.

பிரதி பிரசவ என்றால் பிரசவித்த அந்த நிலைக்குப் போ என்கிறார்.

அது தான் நீங்கள் தோன்றிய அந்த முதல் நிலை.

அங்கிருந்து உங்கள் எண்ணங்கள் வலுப் பெற தொடங்குகின்றன.

வாழ்க்கையில் குழப்பமா, பயமா, சபலமா, வெறுப்பா, நடுக்கமா, சூன்யமா... நீங்கள் எதையும் மாற்ற முடியும். அதற்கான காரணத்தை தேடி கண்டு பிடித்தால்.

சிலருக்கு காரணம் இல்லாமல் முரட்டு பிடிவாதம் இருக்கும், சிலருக்கு அளவுக்கு அதிகமா சாப்பிடத் தோன்றும், தூங்குவது, மது அருந்துவது, ஊர் சுற்றுவது, படிப்பது என்று நல்லது மற்றும் கெட்டது அனைத்துக்கும் உங்கள் பிள்ளை பருவமே காரணம்.

உங்கள் உடல் நிலைக்குக் கூட காரணம் உங்கள் சிறு பிரயாம் தான்.

சிலருக்கு படபடப்பு இருக்கும், இரத்த கொதிப்பு, தூக்கம் இன்மை, என்று பல வித வியாதிகளுக்கும் காரணம் சிறு வயதில் நடந்த நிகழ்வுகள்.

சிலரால் தங்கள் உணர்ச்சிகளை அழகாக வெளிப்படுத்தத் தெரியாது. அன்பை, காதலைக் கூட சொல்லத் தெரியாது. மனதில் இருக்கும். அதை எப்படி சொல்வது என்று தெரியாமல் ஒன்று கிடக்க ஒன்று சொல்லி தானும் குழம்பி மற்றவர்களையும் குழப்புவார்கள்.

என்னை ஏன் யாருமே புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்கள் என்று வருந்துவார்கள்.

இதன் மூல வேர் பிள்ளை பிரயாத்தில் இருக்கிறது.

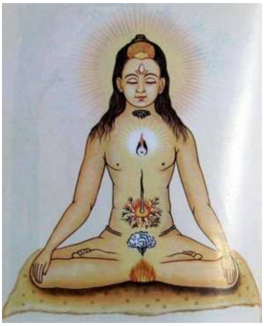
அதை அறிந்து கொண்டால், இப்போதுள்ள குறையை மாற்ற முடியும். காரணத்தை கண்டு பிடித்து விட்டால், காரியம் சரியாய் விடும்.

இதைத்தான் உளவியல் அறிஞர்கள் ஹிப்னாடிசம், என்று ரொம்ப மெனக்கெடுகிறார்.

பதஞ்சலி 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இவற்றை பற்றி தீவிரமாக சிந்தித்து இருக்கிறார்.

ஆசை தான், அனைத்தையும் கண்டு பிடித்து நம்மை ஒரு புதிய மனிதனாய் உருவாக்க, தேவை இல்லாத பயம் மற்றும் கவலைகளில் இருந்து விடுபட்டு வாழ்வில் நிம்மதியாக, இன்பமாக இருக்க ஆசைதான்.

நம்மை நாமே ஆராய முடியுமா? அது பற்றி பதஞ்சலி ஏதாவது சொல்லி இருக்கிறாரா?



யோக சூத்திரம் - 2.11

தியானம்

ध्यान हेयाः तद्वृत्तयः ॥११॥

த்யான ஹேயா: தத்வ்ருத்தய: ॥11॥

(தியானத்தால் துன்பங்களை அழிக்கலாம்)

அவற்றை தாண்டி வர தியானம் பண்ண வேண்டும்.

பதஞ்சலி படுத்தறார் இல்ல? ரொம்பத்தான் வார்த்தை சுருக்கம்.

மன கிலேசம் நிறைய வழிகளில் வருகிறது என்று பார்த்தோம்.

அவித்தை, அஸ்மிதா, ராகம், துவேஷம், பயம், என்று பல வழிகளில் வருகிறது.

இவை வருகின்றன? எங்கிருந்து வருகின்றன? இவற்றை எப்படி கையாள்வது?

தியானம் மூலம் இவற்றை கடந்து போகலாம் என்கிறார்.

எப்படி?

நாம் நினைக்கிறோம் நமது மன சலனங்களுக்கு காரணம் வெளி உலகம் என்று.

கணவனோ மனைவியோ ஏதோ சொல்கிறார்கள். கோபம் வருகிறது. காரணம் அவர்கள் தானே.

நல்ல பொருளை பார்க்கிறோம். அது நமக்கு வேண்டும் என்று ஆசைப் படுகிறோம். அப்படி பார்த்தால், ஆசைக்கு காரணம் வெளியே உள்ள அந்த பொருள் தானே?

போலீஸ் அராஜகம், கொடுமையான பாலியல் வன் முறை, பட்டினிச் சாவு, கௌரவ கொலை என்று பல விஷயங்களை கேள்விப் படும் போது, கோபமும் வருத்தமும் வருகிறது அல்லவா. அதற்கு காரணம் அந்த வெளி நிகழ்வுகள்தானே.

இல்லை என்கிறார் பதஞ்சலி.

இந்த மன சலனங்களுக்குக் காரணம் நாம் தான்.

உள்ளே இல்லாத உணர்ச்சி எப்படி வெளியில் இருந்து வரும்?

ஒரு கணம் சந்தோஷமாக இருக்கிறோம். ஏதோ ஒரு

செய்தி வருகிறது. சந்தோஷம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடுகிறது. வருத்தம் வந்து சேர்கிறது.

நமது கோபம், காமம், பொறாமை, வருத்தம், பயம் போன்ற மன கிலேசங்களுக்கு காரணம் நம் அடி மனதில் படிந்துள்ள எண்ணங்கள் தான்.

அவற்றை அறிய வேண்டும் என்றால், நாம் உள் நோக்கி போக வேண்டும்.

எப்ப, எந்த செயல் செய்தாலும், என்ன எண்ணங்கள் வந்தாலும், ஏன் செய்கிறோம், என்ன சிந்திக்கிறோம், என்ன நினைவுகள் வருகிறது என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

அந்த செயல் மற்றும் சிந்தனைக்கு என்ன காரணம் என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

எளிய காரியம் இல்லை. நமக்குள்ளே அடுக்கடுக்காக எண்ணங்கள், படிந்து கிடக்கின்றன.

ஒவ்வொரு வயதிலும் நிகழும் நிகழ்வுகள், அவ்வப்போது சொல்லப்பட்ட செய்திகள், படித்த புத்தகங்கள் உள்ளே படிந்து கிடக்கின்றன.

நாம் வாழ்வது நமது வாழ்க்கை அல்ல....
மற்றவர்களின் வாழ்க்கை.

நமது மனத்தில், நம் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், சமுதாயம், படித்த புத்தகங்களின் ஆசிரியர்கள் என்று பெரும் கூட்டமே இருக்கிறது. இருந்து கொண்டு அதைச் செய், இதை செய், அதைச் செய்யாதே, இதைச் செய்யாதே என்று நம்மை ஆட்டுவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நமக்குத் தெரியாது. இந்த கும்பல் உள்ளே இருந்து நம்மை ஏவிக் கொண்டிருப்பது.

கீ கொடுத்த கடிகாரம் போல நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். கீ கொடுப்பது மேலே சொன்ன கும்பல்.

தியானம் எப்படி செய்வது?

யோக சூத்திரம் - 2.12

கர்மா

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥१२॥

க்லேஷமுளா: கர்மாசயோ

திருஷ்டாதிருஷ்டஜன்மவேதநிய: ॥12॥

(வினைப்பதிவான துன்ப விதை இப்பிறவியிலோ மறுபிறவியிலோ முளைவிடும்)

நமது பழக்க வழக்கங்கள், மன கிலேசத்தில் இருந்து வருகின்றன. அதிலிருந்து நமது வினை மற்றும் அதன் பலன்கள் தொடர்கின்றன. அந்த மன கிலேசங்கள் சில சமயம் வெளிப்படையாகத் தெரியும். சில சமயம் தெரிவது இல்லை.

கர்மா என்றால் ஏதோ முன் ஜென்மத்தில் செய்தது, இந்த ஜென்மத்தில் நமக்கு வருகிறது என்று கொள்ள வேண்டியதில்லை.

பதஞ்சலி அப்படி அல்ல. அவர் சொல்வது ஒவ்வொன்றையும் நீங்கள் சோதித்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

அவர் கர்மா என்று சொல்லுவது, நீங்கள் முன்பு கொண்ட கிலேசம்.

அது என்ன முன்பு கொண்ட கிலேசம்?

உங்களின் ஒவ்வொரு செயலும் எண்ணமும் முன்பு எப்போதோ நீங்கள் உங்களை பழக்கப்படுத்திக் கொண்டதன் விளைவு.

சில விஷயங்களின் மேல் உங்களுக்கு கோபம் வருகிறது, ஆசை வருகிறது, சில பிடித்திருக்கிறது, சிலவற்றை கண்டால் வெறுப்பு வருகிறது, சிலவற்றை நினைத்தால் பயம் வருகிறது....

ஏன்?

உங்களுக்கு ஒன்றின் மேல் பயம் என்று வைத்துக் கொள்வோம்... அந்த பயம் எல்லோருக்கும் இருக்கிறதா? இல்லையே? பின் உங்களுக்கு மட்டும் ஏன் அந்த பயம்?

காரணம், முன்பு எப்போதோ நீங்கள் உங்கள் மனதில் அந்த பயத்தை ஏற்றுக் கொண்டது.

100 ரூபாய் சேமிப்பு இல்லாதவன், வாழ்க்கையை நம்பிக்கையோடு ஓட்டுகிறான். 5 கோடி ரூபாய் சேமிப்பு உள்ளவன், எதிர் காலம் பற்றி பயம் கொள்ளுகிறான்.

ஏன்?

நம்முடைய அனைத்து செயல் மற்றும் எண்ணங்களுக்கு காரணம் நமது மனதில் ஏற்கனவே உள்ள கிலேசங்கள்.

நாம் செய்யும் / நினைக்கும் ஒவ்வொன்றும் நமக்குள் சேர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அந்த சேர்த்து வைத்த குவியல் தான் நமது பழக்கமாக மாறுகிறது.

இப்படி செய்தால் - கோபம் வரும்.

அப்படி செய்தால் - ஆசை வரும்

இதற்கு - அன்பு

அதற்கு - வெறுப்பு

என்று ஒரு பட்டியல் உங்களுக்குள்ளே இருக்கிறது. அது உங்கள் பழைய அனுபவத்தில் இருந்து வருவது.

நாம் இந்த கணத்தில் வாழ்வது இல்லை. பழைய அழுக்கு மூட்டைகளை தூக்கிக் கொண்டு அதில் இருந்து வாழ்கிறோம்.

முன்பு செய்தது, நினைத்தது இன்றைய செயல் மற்றும் பழக்கமாக இருக்கிறது. இன்று செய்வது மற்றும் நினைப்பது நாளைய பழக்கமகாக மாறும்.

இதுதான் கர்மா என்று கூறுகிறார்.

சிலருக்கு என்ன வந்தாலும் கிடைத்தாலும் மகிழ்ச்சி இருக்காது. நிம்மதி இருக்காது.

ஒரு கோடி ரூபாய் லாட்டரியில் கிடைத்தாலும், அதில் 30% வரி போய் விட்டதே என்று கவலைப் படுவார்கள்.

காரணம் அவர்களுடைய பழைய கர்மா. மன கிலேசம்.

எதை நமது மனதில் படிய விடுகிறோம் என்று கவனமாக இருக்க வேண்டும். இன்று நாம் படிய விடுவது, நாளை நமது எண்ணங்களை செயல்களை உருவாக்கும்.

இரண்டாவது, நமது இன்றைய செயல்களுக்கு எண்ணங்களுக்கு காரணம் என்றோ நமது மனதில் படிந்த நினைவுகள்.

அந்த விழிப்புணர்வு வந்து விட்டால், நமது எண்ணங்களும், செயல்களும் பழையதில் இருந்து விடுபட்டு, இன்றைய சூழ்நிலைக்கு ஏற்றார்ப் போல் அமையும்.

ப்ரதி பிரசவ என்று முந்தைய ஸ்லோகத்தில் கூறியதும் இதைத்தான்.

ஏதோ ஒரு சினிமாவில், புத்தகத்தில் வந்த

கணவன்/மனைவி பாத்திரம் மனதுக்கு பிடித்துப் போய் விடுகிறது.

கணவன் என்றால் அப்படி இருக்க வேண்டும். மனைவி என்றால் அப்படி இருக்க வேண்டும் என்று மனதில் ஒரு கற்பனை விழுந்து விடுகிறது.

நிஜ வாழ்வில் கணவனோ மனைவியோ அப்படி அமைவதில்லை. என்ன ஆகிறது. கற்பனை கணவனுக்கும் நிஜ கணவனுக்கும் இடையில் போராட்டம்.

இது இந்த ஒரு கற்பனையில் மட்டும் அல்ல. இது வெளிப்படையாக தெரியும். பல விஷயங்கள் வெளிப்படையாக தெரிவது இல்லை.

சில பேர் சில விஷயங்களை பற்றி பேசவே தயங்குவார்கள். ஏன்?

அவர்களுக்கு அப்படி சொல்லப்பட்டது. அவர்கள் படித்த புத்தகங்கள், எல்லாம் சேர்ந்து அவர்களை அப்படி உருவாக்கி விட்டது.

நாம் நமது கடந்த காலத்தின் கைதிகளாக இருக்கிறோம். இறந்த காலம் என்ற சிறையில் அடைப்பட்டு கிடக்கிறோம். அப்படி சிறையில் இருக்கிறோம் என்று கூடத் தெரியாமல் இருக்கிறோம்.

நல்லாதானே இருக்கிறது. காத்து வருகிறது. வெளிச்சம் வருகிறது. சாப்பாடு வருகிறது. சுகமாகத்தான் இருக்கிறது. இதுக்கு என்ன குறை என்று சிறை நமக்கு பிடித்துப் போய் விடுகிறது.

வெளியில் உள்ளவன் வா என்று அழைத்தாலும், வருவதில்லை. இதில் என்ன குறை இருக்கிறது என்று சுதந்திரமாக வெளியே வரச் சொல்கிறாய் என்று அவனோடு வாதம் செய்கிறோம்.

தங்க விலங்கு.

இந்த விழிப்புணர்வு வர வேண்டும். இறந்த காலத்துக்கும், நிகழ் காலத்துக்கும் உள்ள தொடர்பை அறிய வேண்டும். அதில் இருந்து விடுபட வேண்டும்.

கர்ம வினையில் இருந்து விடுபடுவது என்பது அதுதான்.

கோடிக்கணக்கான வருடங்களின் சுமையை தூக்கிக் கொண்டு அலைகிறோம். அதை இறக்கி வைத்து விட்டால். சுகம். சொர்கம். விடுதலை. முக்தி. வீடு பேறு.

சிந்தியுங்கள். நீங்கள் இன்றிருப்பது எப்படி என்று. அது எங்கிருந்து வருகிறது என்று.

யோக சூத்திரம் - 2.13

வாழ்க்கையை அனுபவிப்பது எப்படி

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥१३॥

சதி முளே தத்விபாகோ ஜாத்யாயுர்போகா: ||13||

(பிறவி, ஆயுள், ஆசிகளுக்கு விதைகளே காரணம்)

ஒருவனின் ஆயுள், சமூக நிலை, அவன் எவ்வாறு வாழ்க்கையை அனுபவிக்கின்றான் என்பது அதைப் பொறுத்தது

நீங்கள் கூர்ந்து கவனித்தால் தெரியும், உங்கள் வாழ்க்கை ஒரு குறிப்பிட்ட பாதையிலேயே மீண்டும் மீண்டும் போய் கொண்டிருப்பது. உங்கள் செயல், எண்ணங்கள், எல்லாமே ஒரு செக்கு மாடு மாதிரி மீண்டும் மீண்டும் ஏதோ ஒன்றையே சுத்தி சுத்தி வரும்.

அது பயமாக இருக்கலாம், குழப்பமாக இருக்கலாம், குற்ற உணர்வாக இருக்கலாம், ஆசையாக இருக்கலாம் ஏதோ ஒன்றைப் பற்றியே உங்கள் வாழ்க்கை சுத்தி சுத்தி வரும்.

அதைப் பொறுத்தே நீங்கள் இருக்கும் இடம், உண்ணும் உணவு, செய்யும் செயல்கள் அனைத்தும் இருக்கும்.

இவை ஏதோ ஒன்றுக்கு ஒன்று தொடர்பில்லாதவை போலத் தெரிந்தாலும், இவற்றிற்கு அடி நாதமாய் ஏதோ ஒன்று இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

சிலருக்கு வெளியே போகவே பிடிக்காது. சிலருக்கு ஒரு நாள் விடுமுறை கிடைத்தாலும் போதும் எங்கே போகலாம் என்று இருப்பார்கள்.

சிலருக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை இருக்கும். அவர்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும், நினைவும் அந்த தாழ்வு மனப்பான்மையை போக்கிக் கொள்ளவே இருக்கும்.

சிலருக்கு, ஆச்சாரம்,
சிலருக்கு, ஆணவம்,
சிலருக்கு, பக்தி, படிப்பு,
சிலருக்கு, சேவை

என்று ஏதோ ஒன்றைப் பிடித்துக் கொள்ளகிறார்கள்.

அவர்கள் செய்யும் செயல் அனைத்தும் அதை சார்ந்தே இருக்கிறது.

இங்கு ஒரு முக்கியமான ஒன்றை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

ஜாத்யாயுர்போகா:

ஜாதி என்று பதஞ்சலி சொல்லுவது சமயம் சேர்ந்த, பிறப்பு சார்ந்த ஜாதி அல்ல. தொழில் சார்ந்த ஜாதி. சிலருக்கு படிப்பு, சொல்லிக் கொடுப்பது, ஆராய்ச்சி செய்வது இவற்றில் நாட்டம் இருக்கும்.

சிலருக்கு விளையாட்டு, வேலை செய்வது, பிரயாணம் செய்வது இவற்றில் ஆர்வம் இருக்கும்.

சிலருக்கு ஆட்களை கட்டி மேய்ப்பது, அவர்களை ஒழுங்கு படுத்துவது, வேலை வாங்குவது என்று நாட்டம் இருக்கும்.

இப்படி ஒவ்வொருவருக்கும் ஒன்றில் நாட்டம் இருக்கும். அதைப் பொறுத்தே அவர்களின் வேலை அமைகிறது. அதைப் பொறுத்து அவர்களின் சமுதாய அந்தஸ்து அமைகிறது.

பதஞ்சலிமுனிவர் இன்னும் மேலே போகிறார்.

அவர்களின் ஆயுளும் அவர்கள் வாழ்க்கையை எப்படி அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதும் இந்த கிலேசத்தின் அடிப்படையில் அமைகிறது என்கிறார்.

நாம் பல முறை செய்தி தாள்களில் படித்து இருக்கிறோம்... கோவில் வாசலில் பிச்சை எடுத்தவன் பல இலட்சங்களுக்கு அதிபதியாக இருந்து இறந்தான் என்று.

அவனுக்கு எதிர் காலம் பற்றிய பயம். பணத்தை சேமித்துக் கொண்டே இருந்தான். செலவழிக்க மனம் இல்லை. அது அவனின் மன கிலேசம்.

பதஞ்சலி இது சரி, அது தவறு என்று சொல்ல வரவில்லை.

அவர் சொல்வதெல்லாம் இது தான்...

இந்த மன கிலேசம் என்பது மிக மிக ஆழமானது. நம் வாழ்க்கையை நிர்ணயிப்பது. அதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்களின் கோபம், பயம், மனப் பான்மை, சந்தோஷம், துக்கம், வேலை, உறவுகளின் தன்மை எல்லாம் உங்கள் மனதை பொறுத்தே அமைகிறது.

ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள்.

மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் வாழ்வில் தோன்றும் எண்ணம் எது என்று. அது எங்கே இருந்து வருகிறது என்று தேடுங்கள்.

தேடுங்கள்.... கண்டடைவீர்கள்.

யோக சூத்திரம் - 2.14

இன்ப துன்பத்திற்கு காரணம்

ते ह्लाद परितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥१४॥

தே ஹ்லாட பரிதாபபளா: புண்யாபுண்ய ஹேதுத்வாத் ||14||

(சுகதுக்கங்களுக்கு பாவபுண்ணியங்களே காரணம்)

செயலின் தன்மையைப் பொறுத்து இன்ப துன்பங்கள் விளைகின்றன.

நாம் அன்றாடம் பார்க்கும் வாழ்க்கையில் நல்லவர்கள் துன்பப்படுகிறார்கள். கெட்டவர்கள் இன்பமாக வாழுகிறார்கள்.

எது எந்த விதத்தில் சரி?

சட்டத்துக்கு பயந்து, நீதி, நேர்மை, ஞாயம், உழைப்பு என்று இருப்பவன் அல்லல் படுகிறான்.

பொய், புரட்டு, இலஞ்சம், கொலை, கொள்ளை செய்பவன் இன்பமாக இருக்கிறான்.

கடவுள் என்று ஒருவன் இருக்கிறானா? இதுக்கெல்லாம்

என்ன காரணம். சந்தோஷமாக இருக்க இதுதான் வழி என்றால், பின் எல்லோரும் அயோக்கியத்தனம் செய்து விட்டு போகலாமே.

நாட்டில் தர்மம் என்று ஒன்று எதற்கு?

இந்த சந்தேகம் வராத ஆளே கிடையாது.

ரொம்ப யோசித்து கடைசியில், இது போன ஜென்ம பாவ புண்ணியம் என்று தங்களை தாங்களே தேற்றிக் கொள்கிறோம்.

ஏன் ஒரு ஜென்மம் காத்திருக்க வேண்டும்? இந்த ஜென்மத்திலேயே அதன் பலன் ஏன் கிடப்பது இல்லை?

சரி, அப்படியே மறு ஜென்மத்தில் கிடைக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம்... இன்று சுகமாக இருப்பவன், போன பிறவியில் நல்லது செய்திருக்க வேண்டும் என்று வைத்துக் கொண்டால், இந்த பிறவியில் ஏன் அயோக்கியத்தனம் செய்து சுகமாக இருக்கிறான்? நல்லது செய்து இன்பமாக இருக்கக் கூடாதா?

பதஞ்சலிமுனிவர் இதற்கு பதில் கூறுகின்றார்.

இந்த கடவுள், மறு பிறவி, முன் பிறவி, கர்ம வினை என்று அனைத்தையும் புறம் தள்ளி விடுகிறார்.

அதை எல்லாம் கொண்டு வந்தால் இவர்களைப் போன்றவர்களுக்கு எதையும் நிரூபணம் பண்ண முடியாது.

முன் பிறவியின் தொடர்ச்சி என்று எப்படி நிரூபணம் செய்வது?

பதஞ்சலிமுனிவர் ஒரு விஞ்ஞானி மாதிரி.

எதை சோதித்து அறிய முடியுமோ, அது தர்க்க வாதத்துக்கு உட்படுமோ, அதை மட்டுமே கூறுவார்.

பதஞ்சலிமுனிவர் கூறுகின்றார், உன் சந்தோஷமும், துக்கமும் உன் செயல்களின் விளைவு. அவ்வளவுதான்.

நீங்கள் இப்போது துன்பப் படுகிறீர்களா? முன்பு எதையோ சரியாகச் செய்யவில்லை. அவ்வளவு தான்.

முன்பு என்றால் முற்பிறப்பு இல்லை. இந்த பிறப்புதான்.

கணவனோ மனைவியோ, மாமியார் நாத்தனார், சம்பந்தி சரியாக அமையவில்லையா? அதனால் மன கஷ்டமா?

காரணம் சம்பந்தம் பேசும் போது சரியாக வேலை செய்யவில்லை.

வறுமை வாட்டுகிறதா? படிப்பு, உழைப்பு, நல்ல ஆட்களின் தொடர்பை ஏற்படுத்தாமல் இருந்ததனால் வந்த விளைவு.

ஆரோக்கியம் குறைவா - தவறான உணவு பழக்கம், உடற்பயிற்சி இன்மை ...

இப்படி எந்த நல்லது கெட்டதுக்கும் நாம் செய்யும் செயல்களே காரணம்.

நல்ல வேலை செய்தால், நல்ல பலன் விளையும். அவ்வளவுதான்.

சரி, அது சரி என்றே எடுத்துக் கொள்வோம். அதனால் என்ன இப்ப? இதைத் தெரிந்து என்ன செய்யப் போகிறோம்?

இனிமேல் உங்கள் வாழ்க்கை இன்பமாக இருக்க வேண்டும் என்றால், நீங்கள் இனி செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் சரியாகச் செய்ய வேண்டும்.

தெளிவான சிந்தனை. சரியான ஆராய்ச்சி. தேவையான உழைப்பு. ஏனோ தானோ என்று காரியம் செய்தால், பின்னால் அது மன கிலேசத்தில் கொண்டு விடும்.

யோக சூத்திரம் - 2.15

துன்பத்திற்கு காரணம் என்ன?

परिणाम ताप संस्कार दुःखैः गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ॥१५॥

பரிணாம தாப சம்ஸ்கார துக்கை
குணவ்ருத்திவிரோதாச்ச துக்கமேவ சர்வம் விவேகிந:
॥15॥

(வினைகள் யாவும் வினைப்பதிவுகளைத் தருவதால் விழிப்புணர்வு இன்றி எல்லாம் துக்கமே)

துன்பத்திற்கு காரணம், வெளி உலக மாற்றம், அவை நம்மில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம், விழிப்புணர்வு இல்லாமை.

மிக மிக முக்கியனமான சூத்திரம்.

இன்பம் வேண்டும் என்றுதான் எல்லோரும் ஆசைப் படுகிறார்கள். பலப் பல காரியங்கள் செய்கிறார்கள்.

இருந்தும் யாரும் இன்பமாய் இருப்பதாய் தெரியவில்லை.

திருமணம் ஆகாதவன், திருமணம் செய்து கொண்டால் இன்பமாக இருக்கலாம் என்று நினைக்கிறான்.

திருமணம் செய்து கொண்டவன், திருமணம் செய்யாமல் இருந்தால் இன்பமாக இருக்கலாம் என்று நினைக்கிறான்.

என்ன செய்தாலும், துன்பம் மட்டுமே மிஞ்சுகிறது.

ஏன்?

பணம் உள்ளவனும் துன்பப்படுகிறான், பணம் இல்லாதவனும் துன்பப்படுகிறான்.

பிள்ளை இல்லாதவனும் வருந்துகிறான், பிள்ளை உள்ளவனும் வருந்துகிறான்.

குழந்தையாக இருக்கும் போதும் துன்பம். வயதான காலத்திலும் துன்பம்.

வாழ்க்கை என்பது துன்பம் மட்டுமே நிறைந்ததாய் இருக்கிறது. இடை இடையிடையில் இன்பம் தலை காட்டி விட்டுப் போகிறது. இன்பத்தை நிரந்தரமாய் பிடித்து வைக்க முடிவதில்லை.

ஏன்?

இதைப் பற்றி யோசித்து இருக்கிறோமா?

பதஞ்சலிமுனிவர் யோசித்து இருக்கிறார்.

துன்பத்திற்கு காரணம் என்ன என்று மட்டும் அல்ல. அவற்றை எப்படி போக்குவது என்றும் யோசித்து இருக்கிறார்.

வழியும் சொல்லித் தருகிறார்.

முக்கியமான சூத்திரம். ஆழமான பொருள் கொண்டது.

மொத்தத்தையும் ஒன்றாக எழுதினால் படிக்கும் போது விட்டுப் போக வாய்ப்பு இருக்கிறது.

எனவே, பகுதி பகுதியாக பிரித்து சிந்திக்கலாம்.

என்ன, சரிதானே?

துன்பத்திற்கு என்ன காரணம்?

முதலாவது காரணம் - பரிணாம - என்கிறார்.

பரிணாமம் என்றால் என்ன?

மாற்றம். வெளி உலகம் மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது.

இன்று ஏதோ ஒன்று விளம்பரத்தில் வருகிறது, அல்லது நண்பர் வீட்டில் பார்க்கிறோம், அதன் மேல் ஆசை வருகிறது. நமக்கும் அது போல இருந்தால் எப்படி இருக்கும் என்று ஏக்கம் வருகிறது. அதை அடைய மனம் விரும்புகிறது. கஷ்டப்பட்டு அடைந்தும் விடுகின்றோம். அடைகிற வரையில் துன்பம்தான். அடைந்த பின் இன்பம் வருகிறதா?

இல்லை.

ஏன் இல்லை?

பரிணாமம். உலகம் மாறிப் போகிறது.

நாம் அடைந்ததை விட சிறந்த ஒன்று வந்து விடுகிறது. அட, இதுனால என்ன பிரயோஜனம். இதை விட அது நல்லா இருக்கே என்று மனம் வேறொன்றை நாடுகிறது.

அது மட்டும் அல்ல,

இன்னொரு பரிணாமமும் இருக்கிறது.... அது... நாம் அடைந்த பொருள் நாளடைவில் மாறி விடும்.

பழசாகி விடும். தேய்ந்து போகும். கெட்டு போகும். மங்கிப் போகும். வாங்கிய போது இருந்த மெருகு எதிலும் இருக்காது.

இதில் பொருளில் மட்டும் அல்ல. மனித உறவுகளிலும் அப்படித்தான்.

அழகான பெண் என்று கல்யாணம் கட்டிக் கொண்டு வருகிறான். கல்யாணம் முடிந்த பின், இவளை அவள் அழகோ? அவளை திருமணம் செய்திருந்தால் இன்னும் நல்லா இருந்திருக்குமோ? என்று மனம் அலை பாய்கிறது.

திருமணம் ஆன சில வருடங்களில், அலுப்பு வந்து விடுகிறது. ஓரிரண்டு குழந்தைகள் பிறந்த பின் பெண்ணின் அழகு முன்பு போல் இருப்பது இல்லை.

மாற்றம் வருகிறது.

அது ஆணுக்கும் சரி, பெண்ணுக்கும் சரி. வயது ஏறும். முதுமை வரும். அழகு குன்றும்.

இது ஒரு புறம்.

இன்னொரு பரிணாமம் இருக்கிறது. மூன்றாவது பரிணாமம்... அது நம் மனம்.

ஆசைப்படும் போது இருக்கும் மனம், அதை அடையும் போது இருப்பது இல்லை. மனம் மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது.

நம்மிடம் இருக்கும் எத்தனையோ பொருள்கள், உறவுகள், அவை எல்லாம் ஒரு காலத்தில், அவற்றை அடைவதே நம் இலட்சியம் என்று இருந்தோம்.

அது மட்டும் கிடைத்து விட்டால், சொர்கமே கிடைத்த மாதிரி என்று இருந்தோம். கிடைத்த பின் சொர்கம் மாதிரியா இருக்கு?

அது அப்படி இருக்கும் போது, இப்போதுள்ள ஆசைகள் மட்டும் அதற்கு விதி விலக்கா?

இவையும் நமக்கு இன்பம் தரப் போவது இல்லை. இருந்தும், அவற்றின் பின்னால் ஓடுகிறோம்.

இந்த பரிணாமத்தை புரிந்து கொள்ளாவிட்டால் துன்பம் தான்.

வெளி உலகம் மாறிக் கொண்டே இருக்கும். அதனால், நம் மனமும் மாறிக் கொண்டே இருக்கும்.

அது தெரியாமல், இது தான் எனக்கு வேண்டும். அதை அடைந்தால் தான் நிம்மதி. மன அமைதி கிடைக்கும் என்று நினைப்பது வீண் வேலை. அதனால் துன்பம் வருகிறது.

எதை அடைந்தாலும் இன்பமும், அமைதியும் வரப் போவது இல்லை. அப்படி ஒன்று இருந்தால், மனித குலம் அதை இந்நேரம் கண்டு பிடித்திருக்கும்.

சற்றே தள்ளி நின்று யோசியுங்கள்.

எதெல்லாம் ஆசைப்பட்டீர்கள். எவற்றையெல்லாம் அடைந்தீர்கள். அடைந்தவை எல்லாம் உங்களுக்கு நினைத்த இன்பத்தை தந்திருக்கிறதா?

இப்போது எவற்றிற்கு எல்லாம் ஆசைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

சிந்தியுங்கள்.

துன்பத்திற்கு முதல் காரணம் - பரிணாமம்.

அடுத்த காரணம்.....

துன்பத்திற்கு என்ன காரணம்?

முதலாவது காரணம் - பரிணாமம் என்று பார்த்தோம்.

அடுத்தது, தாபம். தாபம் என்றால் ஏக்கம், தவிப்பு. பொருள்களும், உறவுகளும் இன்பம் தருபவைதான். அதில் சந்தேகம் இல்லை.

அவற்றை அடைய முயற்சிப்பதிலும் தவறில்லை.

ஆனால், அவை கிடைத்தால் தான் வாழ்க்கை, இல்லை என்றால் இந்த வாழ்க்கைக்கு அர்த்தமே இல்லை என்ற தாபம் துன்பத்திற்கு இன்னொரு காரணம்.

சிலருக்கு, தங்களுக்கு வேண்டியதை அடையும் வரை தூக்கம் வராது, நிம்மதி இருக்காது, வேறு எதுவும் ஒரு பொருட்டாகத் தெரியாது.

பணம், அதிகாரம், பதவி, செல்வாக்கு, மதிப்பு, என்று

ஏதோ ஒன்றை சதா சர்வ காலமும் அதையே நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

சிலர் கடவுள், சொர்கம், வைகுண்டம், கைலாசம், இறைவன் திருவடி என்று ஏங்குவார்கள்.

எல்லா ஏக்கமும் ஒன்றுதான். அது செல் போனாக இருந்தாலும் சரி, புதியதாய் வந்த காராக இருந்தாலும் சரி, இறைவன் திருவடியாக இருந்தாலும் சரி... ஆசை என்பது ஆசைதான். இதன் மேல் ஆசை என்பதில் பெரிய பெரிய வித்தியாயசம் இல்லை.

ஈசனோடாயினும் ஆசை அறுமின் என்பார் திருமூலர்.

இறைவன் மேல் வைத்த உயர்ந்த ஆசை, பொருள்கள் மேல் வைத்த தாழ்ந்த ஆசை என்று இல்லை.

எல்லா ஆசையும் ஒன்று தான்.

தாபம் மறைந்தால் துன்பம் மறையும்.

நாமாக கற்பித்துக் கொள்கிறோம்...சிற்றின்பத்தின் மேல் ஆசை வைக்கக் கூடாது. பேரின்பத்தின் மேல் ஆசை வைக்கலாம் என்று.

பதஞ்சலியைப் பொறுத்த வரை, எல்லா சிற்றின்பம்,

பேரின்பம் என்ற பாகு பாடெல்லாம் கிடையாது. எல்லா தாபங்களும் துன்பம் மற்றும் வலிக்கு காரணம்.

அவ்வளவுதான்.

யோசித்துப் பாருங்கள். தாபம் என்று ஒன்று வந்து விட்டால், மகிழ்ச்சி மறைந்து விடும். இதன் மேல் தாபம் இருக்கிறதோ, அது மட்டுமே பிரதானமாகத் தெரியும். மற்றவை எல்லாம் ஒரு பொருட்டே இல்லை.

உங்கள் தாபம் இதன் மேல் என்று சிந்தியுங்கள். அது எப்படி உங்கள் மகிழ்ச்சியை குறைக்கிறது என்றும் சிந்தியுங்கள்.

நல்ல தாபம், கெட்ட தாபம் என்று லேபிள் ஒட்டாதீர்கள்.

யாருக்காக அந்த தாபம் என்று நினைக்காதீர்கள் ...நாட்டுக்கு, வீட்டுக்கு... என்று ஆயிரம் காரணம் கிடைக்கலாம் அந்த தாபத்தை ஞாயப்படுத்த.

எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள்.

உங்களின் தாபம் எது என்று மட்டும் சிந்தியுங்கள்.

துன்பத்திற்கு மேலும் என்னென்ன காரணங்கள் என்று மேலும் சிந்திப்போம்.

முதல் காரணம் - பரிணாமம் - அதாவது மாற்றம்

இரண்டாவது காரணம் - தாபம்

அடுத்தது,

சம்ஸ்காரம். சம்ஸ்கார: என்றால் பழைய சுவடுகள், படிமங்கள் என்று அர்த்தம். அதாவது, நம்முடைய வாஸனைகள் என்பதாகும்.

அது என்ன சுவடு, படிமம்... அது எப்படி துன்பத்துக்கு காரணமாகும்?

அனுபவங்கள் நமக்குள் ஒரு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இன்பமோ, துன்பமோ, நல்லதோ கெட்டதோ அவை நமக்குள் ஒரு பதிவினை விட்டுச் செல்கின்றன.

கடற்கரையில் காலடிச் சுவடுகள் போல, அனுபவங்களின் சுவடுகள் நமக்குள் ஏராளமாய் படிந்து கிடக்கின்றன. சில பேரை நினைத்தாலே வெறுப்பும் கோபமும் வருகிறது.

சில பேரை நினைத்தால் மனதுக்குள் மழை அடிக்கிறது.

அதே போல சம்பவங்களும். சில சம்பவங்கள் மனதுக்குள் நெருடலை விட்டுச் செல்கின்றன.

சில சம்பவங்கள் இனிய நினைவுகளை விட்டுச் செல்கின்றன.

எப்போதோ நடந்து முடிந்த சம்பவங்கள் இன்றும் நம்மை பாதிக்கின்றன. கடந்த காலத்தில் நிகழ்ந்ததை நினைத்து இப்போது வருந்துகிறோம்.

சில சமயம் அவை மீண்டும் கிடைக்காதா என்று ஏங்கி வாடுகிறோம்.

அனுபவங்களை சேர்த்துக் கொண்டே போவதால் ஒவ்வொரு அனுபவம் ஒரு படிமத்தை, ஒரு சுவடை விட்டுச் செல்வதால், யோசித்துப் பாருங்கள், எத்தனை ஆயிரம் சுவடுகள் உங்களுக்குள் இருக்கும் என்று.

இவை ஒன்றோடு ஒன்று முட்டி மோதி உங்கள் மனதை அலைக்கழிக்கின்றன. நல்லது கெட்டது என்று எல்லாம் குவிந்து கிடக்கிறது.

வாசனை என்று சொல்லுவார்கள்.

பெருங்காயம் வைத்த பாத்திரத்தில், பெருங்காயத்தை எடுத்த பின்னாலும் வாசம் வந்து கொண்டே இருப்பதை போல, சம்ஸ்காரம் என்பது உள்ளே இருந்து கொண்டு நம்மை நடத்துகின்றன.

குழந்தைகள் சந்தோஷமாக இருக்கின்றன என்றால்

அவைகளிடம் இந்த அனுபவ தொகுப்பு இல்லை.

இவர் நல்லவர், அவர் கெட்டவர், இது நல்லது, அது கெட்டது, இது உயர்வு, இது தாழ்வு என்று எத்தனையோ படிமங்கள்.

சிந்தித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்குள் இருக்கும் சுவடுகளை.

அடுத்தது குணங்கள்.

ரஜோ, தமோ, சாத்வீகம் என்று மூன்று குணங்கள் நமக்கு இருக்கின்றன.

இதில் சாத்வீகம் என்பது சாந்தம், பொறுமை, நல்லதை நினைப்பது என்பது.

ரஜோ குணம் என்பது வீரியம், செயலாற்றுதல், உழைப்பை தூண்டுவது, செயலை தூண்டுவது.

தமோ குணம் என்பது சோம்பல், முடங்கிக் கிடத்தல், அனுபவித்தல், சுகத்தில் மூழ்குதல் என்பன.

இதில் நமக்கு ரஜோ குணமும், சாத்வீகமும் வேண்டும், தமோ அல்லது தமஸ் என்று சொல்லப்படும் குணம் வேண்டாம், அது கெட்ட குணம் என்று நினைத்துக்

கொண்டிருக்கிறோம்.

அப்படி அல்ல.

இந்த முக்குண கலவை சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

தமோ குணம் இல்லை என்றால் தூங்க முடியாது.

ரஜோ குணம் அளவுக்கு அதிகமாகப் போனால், ஏதாவது செய்து கொண்டே இருக்கத் தோன்றும்.

பத்து மணிக்கு மேல் பார்ட்டி, கிளப் என்று அலையும்.

இருக்கிற நேரம் பூராவையும் அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற பரபரப்பு இருக்கும். உழைப்பு எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவு முக்கியம் ஓய்வும்.

தூக்கம் வராமல் அவதி படுபவர்கள் தமோ குணம் குறைந்ததால் இந்த நிலை.

இந்த குணங்கள் மாறு பட்டால் துன்பம் வரும்.

சாத்வீகம் மிகக் குறைந்தால் உயர்ந்த சிந்தனைகள், நோக்கங்கள் இல்லாமல் போகும்.

வாழ்க்கை என்பது ஏதோ அனுபவிக்க என்று நினைத்துக் கொண்டு எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்க துடிக்கும்.

இந்த மூன்று குணங்களும் சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். இல்லை என்றால் சிக்கல் தான்.

மிகினுங் குறையினு நோய் செய்யு நூலோர்
வளிமுதலா வெண்ணிய மூன்று.

என்பார் வள்ளுவர்.

இந்த மூன்றும், மிகுந்தாலும், குறைந்தாலும் நோய் (துன்பம்) செய்யும்.

இவற்றை எப்படி கட்டுப் படுத்துவது என்று எழுதப் புகுந்தால் நீண்டு விரியும். ஆர்வம் உள்ளவர்கள் தேடி அடையுங்கள்.

இந்த துன்பங்களில் இருந்து விடு பட என்ன வழி ?

விழிப்புணர்வு உள்ளவர்கள், இந்த துன்பங்களில் இருந்து விடுபடுவார்கள் என்கிறார்.

எப்படி அவர்கள் விடுபடுவார்கள் என்பதை பார்ப்போம்.

யோக சூத்திரம் - 2.16

எந்தத் துன்பங்களை தவிர்ப்பது?

हेयं दुःखमनागतम् ॥१६॥

ஹேயம் துக்கம்நாகதம் ‖16‖

(வெளிப்படாத துக்கத்தைத் தவிர்க்கலாம்)

எதிர் காலத்தில் வரும் துன்பங்களை தவிர்க்கலாம்.

எதிர் காலம் இன்னும் வரவில்லை. எதிர் கால துன்பம் என்று ஒன்று கிடையாது. பின் ஏன், பதஞ்சலி எதிர் கால துன்பங்களை தவிர்க்கலாம் என்கிறார்?

வாழ்க்கை என்பது துன்பங்கள் நிறைந்தது.

பரிணாமம், தாபம், சம்ஸ்காரம் இவற்றினால் துன்பம் விளைகிறது என்று பார்த்தோம்.

நிகழ்ந்த துன்பங்களை ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

அவை நடந்து முடிந்து போனவை. ஆனால், நாம் அவற்றை விடுவது இல்லை.

நடந்து முடிந்த துன்பங்களை மீண்டும் மீண்டும் நினைத்து மேலும் துன்பப் படுகிறோம்.

"அன்னிக்கு அவன் அப்படி செய்தானே"

"அவள் அன்று அப்படி சொன்னாளே"

என்று பழசை நினைத்து மேலும் துன்பப்படுகிறோம்.

முதலில் அதை நிறுத்த வேண்டும்.

நடந்து முடிந்த துன்பங்களை எப்போதும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு மீண்டும் துன்பப்படக்கூடாது.

இரண்டாவது, எதிர் காலத்தில் வரப்போகும் துன்பங்களை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். தவிர்க்க முடியும்.

நடந்து முடிந்ததை ஒண்ணும் பண்ண முடியாது.

இனி வரும் துன்பங்களை எப்படி விலக்குவது என்று பதஞ்சலி சொல்லப் போகிறார்.

வாருங்கள், கேட்போம்.

யோக சூத்திரம் - 2.17

துன்பத்தின் காரணம், தொடர்பு

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥१७॥

திருஷ்டதிருஷ்யயோ: சம்யோகோ ஹேயஹேது: ॥17॥

(காண்பவனை காண்பொருளோடு இணைப்பதைத் தவிர்க்கலாம்)

அனுபவிப்பவனும், அனுபவிக்கப்படுவதும் இரண்டுக்கும் உள்ள தொடர்பு தவிர்க்கப்படக் கூடியது. துன்பங்களுக்கு அதுவும் காரணம்.

துன்பங்களை, கஷ்டங்களை எப்படி தவிர்ப்பது என்று ஆரம்பித்தவுடன், "ஆஹா, இதோ நமது எல்லா துன்பங்களுக்கும் ஒரு விடை கிடைத்து விட்டது" என்று எண்ணக் கூடாது.

துன்பங்கள் பலவகை. உடல் துன்பம், உள்ளைத் துன்பம், பணத்தினால் வரும் துன்பம், சட்டச் சிக்கல், உறவுகளால் வரும் துன்பம், என்று பலப் பல துன்பங்கள் உள்ளன.

அனைத்துக்கும் ஒரே ஒரு பதில் இருக்க முடியாது.

துன்பங்களுக்கு உள்ள காரணங்களை தொகுத்து, இந்த மாதிரி துன்பங்களுக்கு, இது வழி என்று காண்பிக்கிறார்.

நாம் தான் கண்டு பிடிக்க வேண்டும் நமது துன்பம் எப்படி பட்ட துன்பம் என்று. கண்டு கொண்ட பின், அதை தீர்க்க யோக சாத்திரம் என்ன சொல்கிறது என்று அறிந்து அதன் படி செயல் பட வேண்டும்.

நமது உழைப்பும், கொஞ்சம் அறிவும் வேண்டும். முழுச் சோம்பேறியாக இருந்து கொண்டு எனது துன்பங்களுக்கு யோக சாத்திரம் சரியான தீர்வை சொல்லவில்லை, என்ன பெரிய யோக சாத்திரம் என்று அலுத்துக் கொள்வதில் அர்த்தம் இல்லை.

இது யோக சாத்திரத்துக்கு மட்டும் அல்ல. எதைப் படித்தாலும், இது பொருந்தும். கீதை, இராமாயணம், குறள் என்று எல்லாவற்றிற்கும் இது பொருந்தும்.

1330 குறளையும் படித்து விட்டேன்.

என் துன்பம் குறைந்து பாடில்லை என்றால் எப்படி குறையும்?

சுந்தர காண்டம் படித்தால் துன்பம் குறையும் என்று சொல்வார்கள்.

படித்தேன், ஒன்றும் குறையவில்லை என்று சொல்பவர்களை என்ன சொல்வது.

படித்தால் மட்டும் போதாது, அதில் என்ன சொல்லி இருக்கிறது என்று அறிந்து செயல்பட வேண்டும்.

சில பேர் படித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். செயல் இருக்காது. கேட்டால், இது எல்லாம் நடை முறைக்கு ஒத்து வராது என்று தள்ளி விடுவார்கள்.

சரி இப்போது சூத்திரத்துக்கு வருவோம்.

நமக்கு வரும் துன்பங்களுக்கு பெரிய காரணம் நாம் எதை அனுபவிக்கிறோமோ, அதை நாமாகவே நாம் பாவித்துக் கொள்வதால் வரும் துன்பம்.

அது என்ன அனுபவிப்பது, பாவிப்பது?

சொல்கிறேன்.

நீங்கள் யார் என்று கேட்டால் என்ன சொல்வீர்கள்?

இந்தியன், இந்து/கிறித்துவன் /முஸ்லீம், தென் இந்தியன்/ வட இந்தியன், செட்டியார்/முதலியார்/பெந்த கோஸ்தே என்று ஏதாவது சொல்லுவோம் அல்லவா?

நீங்கள் இந்தியனா?

நீங்கள் இந்தியாவில் வசிக்கிறீர்கள். அவ்வளவு தான். இந்தியாவின் நிலம், நீர், காற்று, அது தரும் வசதிகளை அனுபவிக்கிறீர்கள். இந்த அனுபவிக்கப் படும் பொருள் சிறிது சிறிதாக உங்களோடு கலந்து விடுகிறது. "நான் இந்தியன்" என்று ஆகி விடுகிறது. வெளியில் இருக்கும் இந்தியாவோடு நீங்கள் ஒன்றாக ஆகி விடுகிறீர்கள்.

நீங்கள் இந்துவா?

இந்து மத கோட்பாடுகளை கடை பிடிக்கிறீர்கள். சாலை விதிகளை கடை பிடிப்பது போல. வருமான வரி விதிகளை கடை பிடிப்பது போல. சாலை விதிகளை கடை பிடிப்பதால் யாராவது **"நான் ஒரு சாலை"** என்று சொல்லக் கேட்டு இருக்கிறீர்களா?

அப்படியே சொன்னாலும் நீங்கள் அப்படி சொல்பவரை பற்றி என்ன நினைப்பீர்கள்?

ஆனால், ஒரு மத கோட்பாடுகளை கடை பிடிப்பவர்கள் அந்த மதமாகாவே மாறி விடுகிறார். நான் இந்து, முஸ்லீம், கிறித்துவன் என்று ஆகி விடுகிறார்.

சாலை விதிகள் அடங்கிய புத்தகத்தை ஒருவர் எரித்தால் உங்களுக்கு கோபம் வராது. ஆனால், உங்கள் முன்னால் ஒருவர் கீதையையோ, குரானையோ, பைபிளையோ எரித்தால் உங்களுக்கு இரத்தம்

கொதிக்கிறது.

ஏன்? எதை நீங்கள் அனுபவிக்கிறீர்களோ, அதையே நீங்களாக நீங்கள் கற்பனை செய்து கொள்கிறீர்கள்.

சரி. அப்படி நினைத்துக் கொண்டால் என்ன கெட்டு பொய் விட்டது? அதனால் என்ன துன்பம் வந்து விடும்?

நான் ஒரு இந்துவாகவோ, இந்தியனாகவோ இருப்பதால் என்ன சிக்கல்?

நீங்கள் இந்தியன் என்றால், பாக்கிஸ்தான் காரன் மேல் கோபம் வருகிறது. அவனோடு சண்டை போட இராணுவத்தை வளர்கிறீர்கள்.

நீங்கள் இந்து என்றால், முஸ்லீம் மேல் வெறுப்பு வருகிறது. உங்களுக்கு வரமால் இருக்கலாம். ஒரு முஸ்லிமுக்கு உங்கள் மேல் வெறுப்பு வரலாம் அல்லவா, நீங்கள் இந்துவாக இருப்பதால்?

இப்படி எதையெல்லாம் நீங்கள் உங்களை ஐக்கியப் படுத்திக் கொள்கிறீர்களோ, அது அல்லாத மற்றவற்றில் இருந்து நீங்கள் அந்நியப் பட்டு போகிறீர்கள்.

அவற்றோடு முரண்படுகிறீர்கள். அவற்றோடு சண்டை போட தயாராக இருக்கிறீர்கள்.

இது ஒரு நிலை.

அடுத்தது, நீங்கள் செய்யும் வேலை. நான் ஒரு டாக்டர், என்ஜினீயர் என்று வேலையோடு நீங்கள் உங்களை ஐக்கிய படுத்திக் கொள்கிறீர்கள்.

இதையும் அடுத்த நிலை, பொருள்களோடு உங்களை தொடர்பு கொடுத்திக் கொண்டு துன்பப்படுவது.

உதாரணமாக, பேனா என்பது எழுதுவதற்கு ஒரு கருவி. அவ்வளவு தான். அது தொலைந்து போனால், இன்னொன்று வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

அதை விட்டு விட்டு **"நான் ஆசை ஆசையாக வைத்திருந்த பேனா தொலைந்து போய் விட்டது"** என்று வருந்துபவர்களை காணலாம்.

பேனா என்பது ஒரு உதாரணம் தான்.

நாய் குட்டி, செருப்பு, செல் போன், வீடு, நிலம், என்று உங்கள் பிடிமானம் இதன் மீதாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

அடுத்த படி,

உறவுகள்.

பிள்ளை, கணவன், மனைவி, என்று. அவர்களோடு உங்களை நீங்கள் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்வதால் எவ்வளவு துயரம்?

சரி, அதுக்காக எல்லாரையும் விட்டு விட்டு சாமியாராகப் போக முடியுமா?

வேண்டாம். அப்படிச்சொல்லவில்லை.

உறவுகளை இரசியுங்கள்.

இரசிக்கக்கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

அனுபவியுங்கள்.

ஆனால், அவைதான் நான், அவை இல்லாமல் நான் இல்லை, அவர்கள் இல்லாமல் எனக்கு வாழ்வு இல்லை என்று அவற்றை உங்களுக்குள் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு வருந்தாதீர்கள்.

சற்று சிரமம் தான்.

முடியாவிட்டால் ஒன்று பண்ணுங்கள்.

உறவுகள் பிரியும் போது வரும் துன்பத்திற்கு காரணம் உறவினர் அல்ல, நீங்கள் அல்ல, நீங்கள் ஏற்படுத்திக் கொண்ட மாய சங்கிலி என்று அறிந்து கொள்ளுங்கள் போதும்.

துன்பம் குறையும்.

அடுத்தது, இவை எல்லாவற்றையும் விட நுண்ணியமானது, இந்த உடல்.

உங்கள் உடலை நீங்களாகவே நீங்கள் என்று நினைத்துக் கொள்கிறீர்கள்.

நீங்கள் இந்த உடலா?

இந்த உடல் தான் நீங்கள் என்றால், ஐந்து வயதில் இருந்த உடலும், இப்போது உள்ள உடலும் ஒன்றா?

அதை விடுங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் உடல் சம்பந்தமாக பேசும் பேச்சுகளை பாருங்கள். நீங்களே ஒத்துக் கொள்வீர்கள், நீங்கள் என்பது இந்த உடல் இல்லை என்று.

உங்களுக்கு தலை வலி என்று வைத்துக் கொள்வோம். மருத்துவரிடம் போகிறீர்கள்.

என்ன சொல்வீர்கள்?

டாக்டர் எனக்கு தலை வலிக்கிறது என்றுதானே சொல்வீர்கள்?

எனக்கு தலை வலிக்கிறது என்றால் அதில் உள்ள எனக்கு என்பது யார்?

என் உடல் நிலை சரியில்லாத காரணத்தால் இரண்டு நாள் விடுப்பு வேண்டும் என்று கேட்கிறோம்.

என் உடல் என்றால், நான் வேறு, என் உடல் வேறு என்று தெரிகிறது அல்லவா? என் பணப்பை (பர்ஸ்)

என்றால், நான் வேறு, என் பணப்பை வேறு என்று தெரிகிறது அல்லவா?

என் தலை வலிக்கிறது, என் உடல், என் பேனா, என் கணவன், என் மனைவி, என் வீடு என்று சொல்லும் போது நான் வேறு என் பேனா வேறு, என் கணவன் வேறு, என் மனைவி வேறு என்று தெரிகிறது அல்லவா?

அதே போல், நீங்கள் வேறு, உங்கள் உடல் என்பது வேறு. ஆனால், நாம், நம் உடல் தான் நாம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அது மட்டும் அல்ல, மற்றவர்களும் அவர்கள் உடல் தான் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அனுபவிப்பவது நீங்கள். அனுபவிக்கப்படுவது உடல்.

இந்த உடல் மூலம் நீங்கள் அனுபவிக்கிறீர்கள்.

ஆனால், இந்த உடல் தான் நான் என்று நீங்கள் நினைத்துக் கொள்கிறீர்கள்.

இந்த அனுபவிப்பவன், அனுபவிக்கப்படுவது இரண்டுக்கும் உள்ள தொடர்பு தான் துன்பங்களுக்கு மூல காரணம்.

புரிகிறது தானே?

யோக சூத்திரம் - 2.18

வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்ன?

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियाअत्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥१८॥

பிரகாசகிரியாஸ்திதிசீலம் பூதேந்திரியாத்மகம் போகாபவர்கார்தம் திரிஷ்யம் ‖18‖

(ஒளி, இருள், செயல் முக்குணமும் ஐம்பூதமும் ஐம்புலனால் அறியலாம்)

வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்ன ?

எதற்காக வாழ்கிறோம்? இந்த வாழ்கைக்கு அர்த்தம் தான் என்ன?

பிறந்தோம், வளர்ந்தோம், படித்தோம், திருமணம் முடித்தோம், பிள்ளைகளை பெற்றோம், அவற்றை வளர்த்தோம், வயதான பின் மறைந்தோம்....

இவ்வளவுதானா... எதற்கு இத்தனை பாடு?

நாம் பிறந்ததால் என்ன ஆகி விட்டது உலகுக்கு? நாம் பிறக்காவிட்டால் என்ன குறைந்திருக்கும்?

உலகில் எத்தனை தொல்லைகள், துன்பங்கள், பசி,

பிணி, பட்டினி, திருட்டு, கொள்ளை, நோய், விபத்து, சண்டை, சச்சரவு...

இதெல்லாம் எதற்கு?

இறைவன் உலகைப் படித்தான் என்றால் இத்தனை சிக்கல் எதற்கு?

இவை இல்லாமல் உலகைப் படைக்க முடியாதா?

சரி அப்படியே படைத்து விட்டாலும், இந்த சிக்கல்களை ஒரு நொடியில் போக வைக்க முடியாதா கடவுளுக்கு?

பின் ஏன் இந்த போராட்டம்?

துன்பமும், போராட்டமும், எதிர் நீச்சலுக்குமாகவே இருக்கிறது இந்த உலகு.

உலகை விடுங்கள்.

நமது வாழ்க்கைக்கு என்ன அர்த்தம்? குறிக்கோள்?

தெரியுமா நமக்கு?

வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோமே தவிர, எதற்காக என்று தெரியுமா?

இந்த கேள்விக்கு பலர் பலவிதமாக பதில் சொல்லலாம்...

வாழ்க்கை என்பது அனுபவிக்க, இறைவனை அடைய, முக்தி அடைய, வைகுண்டம் போக, கைலாசம் போக, மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய, சாஸ்திரப் படி வாழ, ஞானம் பெற என்று எவ்வளவோ சொல்லலாம்.

ஒவ்வொருத்தருக்கும் ஒரு குறிக்கோள் இருக்கும்.

சில பேர், அப்படி எல்லாம் ஒன்றும் இல்லை. இருக்குற வரைக்கும் சந்தோஷமா இருந்திட்டு போவோம்.

அவ்வளவுதான்.... என்று இருப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

முதலில் கற்பனையானவற்றை ஒதுக்கி விடலாம் - சொர்கம், வைகுண்டம், கைலாசம், இறைவன் திருவடி அடைவது போன்றவை.

அதை அடைய வேண்டும் என்று விரும்புவர்களுக்கும் தெரியாது, மற்றவர்களுக்கும் தெரியாது அவர்கள் அடைந்தார்களா என்று.

முயற்சி செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான்.

அடைந்தார்களா இல்லையா என்று தெரியாது.

எனவே அவற்றை விட்டு விடலாம்.

பதஞ்சலி, நாம் சரி பார்க்க முடியாத எதையும் சொல்ல மாட்டார்.

நம்பிக்கை என்பதெல்லாம் அவரிடம் கிடையாது.

இதோ இருக்கிறது. நீயே சரி பார்த்துக் கொள். ஒரு நம்பிக்கையும் தேவை இல்லை என்பது அவர் பாணி.

பின் பணம், செல்வாக்கு, ஞானம், பதவி, புகழ், பிறருக்கு உதவுவது போன்ற குறிக்கோளை எட்டிப் பிடிக்க முடியுமா?

இவ்வளவு ஞானம் போதும், இவ்வளவு செல்வம் போதும், இவ்வளவு புகழ் தான் கணக்கு என்று ஏதாவது இருக்கிறதா?

எப்போது நமது குறிக்கோளை அடைந்து விட்டோம் என்று அறிந்து கொள்வது?

அப்படி ஒரு எல்லைக் கோடே இல்லை. முடிவில்லாத ஒன்றை துரத்துவதில் அர்த்தம் இருக்கிறதா?

நாய் தன் வாலை பிடிக்க முயல்வது போல.

பின், என்னதான் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம்?

எது தான் குறிக்கோள்?

சிந்திப்போம்!

வாழ்வின் நோக்கம் எது என்பது பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தோம்.

பணம், செல்வம், அதிகாரம், புகழ், அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்பு, வீடு பேறு, முக்தி, சொர்கம் என்று பட்டியல் போட்டுக் கொண்டே போனாலும்,

இவை எல்லாம் எதற்கு என்ற கேள்வி வரும்.

பணம் எதற்கு? புகழ் எதற்கு? அதிகாரம் எதற்கு?

ஏன் சொர்கம் போக வேண்டும்... என்று கேள்வி கேட்டால், இந்த பட்டியலில் உள்ளவை எல்லாம் அவற்றிற்காக அல்ல ஆனால் அவை தரும் வேறு ஏதோ ஒன்றிற்காக என்று புலப்படும்.

பணத்தை வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்வது?

பணம் இருந்தால் பொருள்களை வாங்கலாம், அனுபவங்களை வாங்கலாம்... எனவே பணம் அல்ல முக்கியம்.

அது தரும் சுகம் தான் குறிக்கோள்.

சரி, அந்த சுகம் எதற்கு என்று கேட்டால் நாம் விடைக்கு நெருங்கி விடுவோம்.

வாழ்வின் குறிக்கோள் இன்பமாக இருப்பது.

இந்த உலகிலும், மறு உலகிலும். சொர்கத்திற்கு போய் விட்டால் ஒரே சுகம் தான்.

கடவுளுக்கு பக்கத்தில் இருக்கலாம். அவர் பார்த்துக் கொள்வார். மறு பிறப்பு இல்லை. ஜாலி.

எனவே அனைத்தும் இன்பம் வேண்டி அல்லது துன்பம் தவிர்க்க என்று புலப்படும்.

இன்னும் கொஞ்சம் ஆழமாக போவோம்.

இன்பம் வேண்டினால், துன்பம் கூட வந்தே தீரும். அவை இரண்டும் வேறு வேறு அல்ல. இன்பம் தலை என்றால், துன்பம் வால். தலையை தூக்கினால் வாலும் கூடவே வரும்.

நாணயத்தின் இரு பக்கம் போல.

நாம் பார்த்த வரை ஒவ்வொரு இன்பத்துக்கும் ஒரு துன்பம் இருக்கிறது. துன்பமே இல்லாத இன்பம் ஒன்று சொல்லுங்கள் பார்ப்போம்.

அப்படி ஒன்று இல்லவே இல்லை.

நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம், சொர்கம், இறைவன் திருவடி போன்றவை இன்பம் மட்டுமே உள்ளவை, துன்பமே இல்லாதது என்று.

நினைத்துப் பாருங்கள். வெறும் இன்பம் மட்டுமே உள்ள ஒன்று எப்படி இருக்கும் என்று.

தாகம் துன்பம். நீர் குடித்தால் "அடடா என்ன சுகம்" என்று சொல்கிறோம். எங்கே, சுகம் தானே, நாள் முழுவதும் தண்ணி குடித்துக் கொண்டே இருங்கள் பார்ப்போம்.

பசி துன்பம். உணவு உண்டால் சுகம். எனக்கு துன்பமே வேண்டாம். வெறும் இன்பம் மட்டுமே வேண்டும். எனக்கு பசிக்கவே கூடாது என்று யாராவது விரும்புவோமா?

பசியே இல்லை என்றால் மருத்துவரிடம் போவோம்...

"டாக்டர் எனக்கு பசியே இல்லை... ஏதாவது டானிக் தாருங்கள்" என்று கேட்போம்.

பசி துன்பம் என்றால் அதை ஏன் வேண்டி விரும்பி கேட்கிறோம்?

நாளெல்லாம் ஓடி ஆடி உழைக்கிறோம். அலுத்து வீடு வருகிறோம். ஒரே அசதி. சாப்பிட்டுவிட்டு படுகிறோம். சுகமான தூக்கம். சுகம் தானே? ஒரு ஐந்தாறு நாள்

தூங்குவது தானே? முடியாது.

இன்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டும் என்றால் துன்பம் வேண்டும்.

தாகம் இல்லாவிட்டால் தண்ணீர் குடிப்பதன் சுகம் தெரியாது.

பசி இல்லாவிட்டால் உணவின் சுகம் தெரியாது.

உழைப்பின் துன்பம் இல்லாவிட்டால் உறக்கத்தின் சுகம் தெரியாது.

அறியாமையின் வலி இல்லாவிட்டால் அறிவின் ஆனந்தம் புரியாது.

அப்படியென்றால் எந்த ஒரு இன்பமும், இன்பமாகவே இருக்க வேண்டும் என்றால், நடு நடுவே கொஞ்சம் துன்பம் வேண்டும். சிற்றின்பத்துக்கு, சின்ன துன்பம்.

கடிகாரத்தின் பெண்டுலம் போல எவ்வளவு தூரம் இடது பக்கம் போகிறதோ, அவ்வளவு தூரம் வலது பக்கம் போயே தீரும்.

அப்படியென்றால் இன்பம் துன்பம் இதில் கிடந்து உழல்வதுதான் வாழ்க்கையா?

இல்லை.

இதை இரண்டையும் கடந்து போவதுதான் வாழ்வின் குறிக்கோள்.

எப்படி கடப்பது? கடந்தால் என்ன ஆகும்?

இன்பமும் துன்பமும் இருக்கும் வரை மனம் சஞ்சலித்துக் கொண்டே இருக்கும். துன்பத்தில் இருந்து துள்ளி வெளி வர முயலும், இன்பத்தில் அழுந்தி கிடக்க முயலும். இந்த சூழலில் இருந்து எப்படி வெளிப்படுவது?

அதுதான் இந்த சூத்திரம்.

இன்பம் தான் குறிக்கோள் என்றால் துன்பமும் கூடவே வரும் என்று பார்த்தோம்.

அப்படி என்றால் வாழ்வின் குறிக்கோள் இந்த இரண்டையும் கடந்து செல்வது என்றும் சிந்தித்தோம்.

கடப்பது என்றால் என்ன? இன்பமும் துன்பமும் இல்லாத வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும்? அது ஒரு வாழ்க்கையா?

இப்போது சூத்திரத்துக்குள் போவோம்

நாம் இன்ப துன்பங்களை எப்படி அனுபவிக்கிறோம்?

நமது புலன்களாலும், மனதாலும் (மனம், அறிவு, புத்தி).

இந்த புலன்கள் ஐம்பூதங்களால் ஆனது.

பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது இந்த இந்திரியங்கள்.

இவற்றின் மூலம் "போகம்", அனுபவிக்கிறோம்.

எதற்காக என்றால்,

அபவர்க = விடுதலை அடைய,

அவற்றில் இருந்து விடுதலை அடைய வேண்டும்.

ஆனால், நாம் சிந்தித்துப் பார்த்தால் ஒன்று புரியும். இந்த புலன்களுக்கு என்று ஒரு அறிவும் கிடையாது.

இதை சாப்பிடு என்று நாக்கு சொல்வதில்லை. மனம் சொல்கிறது. கை எடுத்து வாயில் போடுகிறது. நாக்கு அதன் சுவையை அறிய உதவுகிறது. நாக்கு அது வேண்டும் இது வேண்டும் என்று சொல்வதில்லை.

அது கொடுத்தவற்றை அனுபவிக்க உதவுகிறது.

புலன்கள் நமக்கு உதவி செய்கின்றன. எனவே,

புலன்களை விட்டு விடுவோம்.

புலன்களை கட்டி மேய்ப்பது அறிவு அல்லது மனம்.

அது தான் அனைத்துக்கும் காரணம்.

அதை நாம் எவ்வாறு கட்டுப் படுத்துவது?

புலன்களை கட்டுப் படுத்தி விடலாம். கண்ணில் இனிப்பை காட்டினால் தானே அதை சாப்பிடவேண்டும் என்ற ஆசை வரும். காட்டமலேயே இருந்து விட்டால் அந்த ஆசை வராது. புலன்களை கட்டுவது எளிது.

மனதை கட்ட முடியாது. இனிப்பை மனம் நினைக்கும். அடடா, இப்போது ஒரு ஐஸ் கிரீம் இருந்தால் எப்படி இருக்கும் என்று மனம் நினைக்கும்.

அதை எப்படி கட்டுப் படுத்துவது?

மனம் ஏதோ ஒரு வழியில் செயல்பட மூன்று காரணங்கள் இருக்கிறது. அது மனதின் மூன்று நிலைகளை பொறுத்தது. மனம் எந்த நிலையில் இருக்கிறதோ, அதற்கு தகுந்தாற் போல அது செயல்படும்.

அவை என்ன மூன்று நிலைகள்?

பிரகாச = ஒளி பொருந்திய

கிரியா = வேலை, கர்மம், தொழில்

ஸ்திதி = நிலைத்த, அசையாத

பிரகாச என்றால் சாத்வீகம். ஒளி பொருந்திய.

க்ரியா என்றால் கிரியை, வேலை, கர்மம் செய்யும் நிலை - ரஜோ குணம்.

ஸ்திதி என்றால் ஒன்றும் செய்யாமல் நிலைத்து நிற்பது. ஒரு வேலையும் செய்யாமல் இருப்பது. தமோ குணம்.

இந்த மூன்று குணங்களால் மனம் உந்தப்படுகிறது.

ரஜோ குணம் மிகுந்தால் நல்ல சாப்பாடு, உடை, இசை, பார்ட்டி, ஊர் சுற்றுவது, இடங்களைப் போய் பார்ப்பது என்று மனம் அலையும்.

சாத்வீகம் மிகுந்தால் படிப்பு, ஆராய்ச்சி, ஞானம், என்று உண்மையைத் தேடி அலையும்.

தமோ குணம் மிகுந்தால் தூக்கம், அசதி, சோம்பல் என்று மனம் வேலையின்மையை அனுபவிக்கும்.

அப்படி என்றால் நமக்கு மொத்தமே மூணு குணங்கள்தானா?

இல்லை.இந்த மூன்று குணங்களும் வேறு வேறு சதவிகிதத்தில் கலக்கும் போது ஒவ்வொரு குணம் உண்டாகிறது.

அப்படி என்றால், இந்த குணங்களை சரி செய்தால் நாம் மாறி விடுவோம் அல்லவா?

நமது விருப்பு வெறுப்பு, ஆசை, கோபம், காமம், தாபம், ஏக்கம், எரிச்சல் எல்லாம் இந்த முக்குண சேர்க்கையால் வருகிறது.

இதை கண்டுகொண்டு, அவற்றை சரி செய்தால் நம் வாழ்க்கை நேராகி விடும்.

புலன்கள் மூலம் வரும் இன்பங்களை, அனுபவிப்பதன் மூலம், அவற்றின் தன்மை அறிந்து, முக்குணங்களை மாற்றி நாம் அவற்றில் இருந்து விடுதலை அடையலாம்.

இது வரை நாம் இந்த புலன்களுக்கும், மனதுக்கும் அடிமை பட்டுக் கிடந்தோம். கிடக்கிறோம். இவற்றில் விடுதலை அடைவதுதான் வாழ்வின் குறிக்கோள்.

சிறையில் இருப்பவனுக்கு என்ன குறிக்கோளாக இருக்க முடியும். சிறையை விட்டு விடுதலை அடைவதுதான் அவனின் ஒரே சிந்தனையாக இருக்கும்.

நாம் சிறையில் இருக்கிறோம் என்பதே தெரியாமல் இருக்கிறோம். இந்த புலன்கள் மற்றும் மனம் நம்மை சிறை வைத்திருக்கின்றன. அவை ஆட்டுவித்தபடி நாம் ஆடுகிறோம்.

அந்த வீடு வேண்டும், இந்த கார் வேண்டும், அந்த ஊருக்குப் போக வேண்டும், இந்த உடை வேண்டும், அந்த பெண் வேண்டும், இந்த பதவி வேண்டும் என்றும் என்று வண்டியில் பூட்டிய மாட்டை அங்கும் இங்கும் ஓட்டுவதைப் போல இந்த புலன்களும் மனமும் நம்மை ஓட்டுகின்றன. நாமும் அது அறியாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இந்த புலன்களை மற்றும் மனதை வெல்வதன் மூலம் அவற்றில் இருந்து நமக்கு விடுதலை கிடைக்கும். விடுதலை பெற்று வெளியில் வந்தால் தான் உண்மை என்ன என்று புரியும்.

அபவர்க = விடுதலை அடைய,

அர்த்தம் = நோக்கம், குறிக்கோள்

விடுதலை அடைவதே வாழ்வின் நோக்கம்.

புலனைந்தும் வஞ்சனையை செய்ய என்பார் மணிவாசகர்.

சுவைஒளி ஊறுஓசை நாற்றமென ஐந்தின்
வகைதெரிவான் கட்டே உலகு.

என்பார் வள்ளுவர்.

சரி. எப்படி இந்த குணங்களை நமது கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது?

அது அடுத்த படி.

யோக சூத்திரம் - 2.19

வெளிப்பாடு

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥१९॥

விசேஷாவிசேஷ லிங்கமாத்ராலிங்காநி குணபர்வாநி ||19||

(வரம்பற்ற, வரம்புள்ள, அருவ, உருவ குணம் நான்கு)

வாழ்வின் நோக்கம் இந்த இன்ப துன்பங்களை விட்டு கடந்து போவது அல்லது இந்த சூழலில் இருந்து விடுபடுவது என்று சிந்தித்தோம்.

மேலும், நமது ஆசை, கோபம், துக்கம், பொறாமை, எரிச்சல், பயம் போன்ற குண வெளிப்பாடுகளை சாத்வீகம், தமோ மற்றும் ரஜோ குணங்களே காரணம் என்றும் பார்த்தோம்.

பிரச்சனைகளின் ஆணி வேரை பிடிக்க நாம் முயல்கிறோம்.

இன்பம் வேண்டும் - அது வெளி உலகில் உள்ள பொருள்கள் மற்றும் மனிதர்களிடம் இருந்து கிடைக்கிறது - ஆனால் அவற்றை அனுபவிக்க நம் புலன்களும் மனமும் தேவை என்று பார்த்தோம் - அந்த புலன்களையும் மனதையும் செயல்படுத்துவது

முக்குணங்கள் என்று பார்த்தோம்.

சரி, இதனால் நமக்கு என்ன பலன். மூன்று குணங்கள் நம்மை செலுத்துகின்றன என்று அறிந்து என்ன பிரயோஜனம்?

இதை அறிவதன் மூலம் நாம் எப்படி இந்த இன்ப துன்ப சூழலை கடந்து போக முடியும்?

அது சரியான கேள்வி.

அதற்கு பதில் இந்த சூத்திரம்.

குணங்கள் நம்மிடம் நான்கு விதங்களில் வெளிப்படுகிறது.

முதல் நிலை

விசேஷ = தனித்துவமான

தனித்த ஒரு பொருள் மாதிரி இருத்தல். நாற்காலி, பேணா, டிவி, படுக்கை, போல தனித்து நிற்கும் ஒரு பொருள் போல இருத்தல். அது எப்போது நிகழ்கிறது?

தமோ குணம் மிகுந்து இருக்கும் போது மனிதன் ஒரு ஜடப் பொருள் போல் இருக்கிறான்.

ஆழ்ந்து தூங்கும் ஒருவனைப் பாருங்கள்.

மரக்கட்டை போல கிடப்பான்.

ஒரு உணர்ச்சியும் இருக்காது.

அவனும் ஒரு பேனா, நாற்காலி போல ஒரு பொருள்.

அவ்வளவுதான்.

அடுத்த வெளிப்பாடு

அ விவேஷ = தனித்துவம் இல்லாத

ஒரு இடத்தில் இருக்க மாட்டான். இங்கே ஒரு வேலை, அங்கே ஒரு வேலை.

ஒரே ஆள் பல விதங்களில்....

தந்தையாக, மகனாக, கணவனாக, அதிகாரியாக, சேவகனாக ஒரு தனித்துவம் இல்லாமல் இருப்பான்.

ரஜோ குணம் மேலிடும் போது மனிதன் தான் யார் என்று அறியாமல் செயலில் முக்கியத்துவம் கொண்டு அலைவான்.

பல அரசர்கள் மற்ற நாட்டின் மேல் போர் தொடுத்து, பலரை கொன்று நாடு பிடித்தார்கள். எதற்கு?

சந்தோஷமாக வாழத்தானே?

சந்தோஷமாக வாழ நாடு பிடிக்க வேண்டும் யார் சொன்னது?

ரஜோ குணம் மேலிட்டால், மனிதன் தனித்துவம் இழந்து அங்கும் இங்கும் அலைந்து திரிந்து கொண்டிருப்பான்.

பெரிய நிறுவங்களில் வேலை செய்யும் சிலரைப் பார்த்தால் தெரியும்.

இரவும் பகலும் வேலை வேலை என்று அலைந்து கொண்டிருப்பார்கள்.

எதற்கு? தெரியாது.

என்னவோ வேலை பிடித்திருக்கும்.

அதில் ஒரு ஆர்வம். செய்து முடித்தால் அதில் ஒரு சந்தோஷம்.

மலை ஏறுபவனை கேளுங்கள். எதற்கு மலை ஏறுகிறாய் என்று.

ஓட்டப் பந்தயத்தில் ஓடுபவனை கேளுங்கள், ஓடி என்ன ஆகப் போகிறது என்று.

தெரியாது. இருந்தாலும், அதில் ஒரு மகிழ்ச்சி.

இது ரஜோ குணத்தின் வெளிப்பாடு.

மூன்றாவது வெளிப்பாடு

லிங்க மாத்ர = குறியீடு உள்ள குறியீடு மாத்திரம்.

அது என்ன குறியீடு.

சாத்வீகம் மேலிடும் போது, இந்த உடல், இதன் பெயர், இதன் நினைவுகள், இதன் உறவுகள் எல்லாம் போய் விடும். மனிதன் இந்த உடல் என்பது ஒரு குறியீடு அவ்வளவுதான்.

ஒரு ஊருக்குப் போகிறோம். அந்த ஊர் நுழைவில் அந்த ஊரின் பெயர் பதித்த ஒரு பலகை இருக்கும். அந்த பலகையா அந்த ஊர்? இல்லை, அது ஒரு குறியீடு.

பெயர், ஊர், உறவு, நிறம், உயரம் எல்லாம் ஒரு குறியீடு. மனிதன் இந்த உடலை தாண்டி போகிறான்.

அந்த மாதிரி மகான்கள் தங்களை உடலோடு சேர்த்து அடையாளம் காண்பது இல்லை. ஊருக்குப் பெயர் பலகை மாதிரி, இந்த உடல் ஒரு பெயர் பலகை. ஊர் உள்ளே இருக்கிறது.

இது சாத்வீகம் உச்சம் பெற்றால் நிகழும் நிலை.

இந்த மூன்றும், மூன்று குணங்கள் உச்சம் பெற்றால் நிகழும் நிலைகள்.

இந்த மூன்றிலும் இன்ப துன்பங்கள் உண்டு.

சாத்வீகம் உச்சம் பெற்றாலும் சிக்கல்தான். வேறு விதமான சிக்கல். நான் என்பது இந்த நிலையிலும் நிகழும்.

இந்த மூன்றும் சரியான விதத்தில் சேரும் போது நிகழ்வது நான்காவது வகை வெளிப்பாடு.

அ லிங்காநி = குறியீடுகளுக்கு அப்பால், குறித்து சொல்ல முடியாத

குறியீடும் இல்லாத ஒரு நிலை.

நான் என்பது இல்லாமல் போய் விடும். அது எப்படி இருக்கும் என்று குறித்து சொல்ல முடியாது. ஒன்றும் இல்லாத நிலை.

தத்துவம் மறந்து தன்னையும் நான் மறந்து
நல்லதும் கெட்டதும் நான் என்பதும் மறந்து
பாவ புண்ணியத்தோடு பரலோகம் மறந்திடச்செய்

அனைத்தும் மறந்த இடம்.

வெளியில் விளைந்த வெறும் பாழை பெற்ற வெறும் தனியை.... என்று திணறுகிறார் அருணகிரிநாதர்.

ஒன்றும் இல்லை அங்கே. அதை எப்படிச் சொல்வது.

ஏதாவது இருந்தால் அது இன்னது என்று சொல்லி விடலாம். இல்லாத ஒன்றை எப்படி விவரிப்பது?

வெளியில் = ஆகாயத்தில்

விளைந்த பாழை = பாழானது என்றால் ஒன்றும் இல்லாதது, மறைந்து போனது, இல்லாமல் போனது.

"விதை போட்டேன், ஒண்ணும் வரல எல்லாம் பாழா போச்சு" என்று சொல்வது போல.

அந்த பாழ் வெளி என்ன செய்தது?

அது ஒன்றை பெற்றது? ஒன்றும் இல்லாத பாழ் வெளி ஏதோ ஒன்றை பெற்றது.

அது என்ன?

வெறும் தனியை = ஒன்றும் இல்லாத தனித்த ஒன்றை பெற்றது.

ஒன்றும் இல்லாததை எப்படிச் சொல்வது.

ஒருநாமம் ஒருருவம் ஒன்றுமில்லாற் காயிரந்
திருநாமம் பாடிநாம் தெள்ளேணம் கொட்டாமோ.

என்பார் மணிவாசகர்.

ஒரு நாமும் இல்லை.

ஒரு உருவமும் இல்லை.

ஒன்றும் இல்லை. அதுவே வெட்டவெளி!

வெட்டவெளிதன்னை மெய்யென்று இருப்போர்க்கு
பட்டயம் ஏதுக்கடி குதம்பாய் பட்டயம் ஏதுக்கடி?

(சித்தர் பாடல்)

அப்படிப்பட்ட ஒன்றிற்கு ஆயிரம் திருநாமம் பாடி தெள்ளேணம் கொட்டாமோ என்கிறார்.

கயல் மாண்ட கண்ணி தன் பங்கன் எனைக் கலந்து ஆண்டலுமே,
அயல் மாண்டு, அருவினைச் சுற்றமும் மாண்டு, அவனியின்மேல்
மயல் மாண்டு, மற்று உள்ள வாசகம் மாண்டு, என்னுடைய
செயல் மாண்டவா பாடி தெள்ளேணம் கொட்டாமோ!

என்பதும் அவர் வாக்கே.

அயல் மாண்டு = வெளியில் உள்ள அனைத்தும் மாண்டு (இறந்து, மறைந்து)

அருவினை = வினைகள்

சுற்றமும் மாண்டு = சொந்த பந்தங்கள் மறைந்து

அவனியின் மேல் மையல் மாண்டு = உலகின் மேல் உள்ள பற்று மறைந்து

மற்று உள்ள வாசகம் மாண்டு = வேதம், புராணம், இதிகாசம், மந்திரம், தந்திரம் என்று எல்லாம் மாண்டு

என்னுடைய செயல் மாண்ட = என்னுடைய அனைத்து செயல்களும் மாண்டு

எல்லாம் போய் விட்டால் என்ன இருக்கும்?

ஒரே ஆனந்தம் தான் என்கிறார் மணிவாசகர்.

இப்படி அனைத்தும் மாண்டதை தெள்ளேணம் கொட்டி ஆடுவோம் என்கிறார்.

"எல்லாம் அற என்னை இழந்த நலம் சொல்லாய் முருகா சுர பூபதியே"

என்பார் அருணகிரிநாதர்.

அனைத்தையும் இழந்த நலம் என்கின்றார்.

அனைத்தையும் கடந்து போக முடியும் என்று திரும்ப திரும்ப சொல்லி இருக்கிறார்கள்.

மற்றவர்கள் சொன்னதோடு விட்டு விட்டார்கள்.

பதஞ்சலி ஒரு படி மேலே போய் அதை எப்படி அடைவது என்றும் சொல்கிறார்.

கேட்போம்.

யோக சூத்திரம் - 2.20

புலன்கள் மற்றும் மனதை கடந்து

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥२०॥

திருஷ்டா த்ரிசிமாத்ரா: சுத்தோஅபி ப்ரத்யயாநுபஸ்ய: ॥20॥

(காண்பவன் தன்னைத் தான் கண்டால் காண்பதைக் காணலாம், காட்சி சுத்தமாகும்)

என்னது இது பார்ப்பவன், பார்வை, பார்த்தல் என்று ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறதே...

பொறுமை... பொறுமை... நிதானமாக அணுக வேண்டும்.

இன்பம் துன்பம் இவற்றில் இருந்து விடுதலை பெறுவதே வாழ்வின் நோக்கம் என்று பார்த்தோம்.

எப்படி விடுதலை பெறுவது என்பது உடனடி கேள்வி.

இன்பமும் துன்பமும் ஏன் வருகின்றன? எங்கிருந்து வருகின்றன?

இன்பமும் துன்பமும் வெளியில் இருந்து வருகின்றன

இல்லையா.

இனிப்பை தின்றால் இன்பம். ஐஸ் கிரீம் சாப்பிட்டால் இன்பம். மனைவியை அணைத்தால் இன்பம்.

பிள்ளைகள் மேலே ஏறி விளையாடினால் இன்பம். நல்ல இசை கேட்டால் இன்பம்.

கோபப்படும் மாமியார் துன்பம், அலுவலக மேல் அதிகாரி துன்பம், நோய் துன்பம்.

இப்படி இன்பமும் துன்பமும் வெளியில் இருந்து தானே வருகிறது?

அதில் சந்தேகம் இல்லையே?

சரி.

இந்த இன்ப துன்பங்கள் வெளியில் இருந்து மட்டுமே வருகிறதா?

இனிப்பு சாப்பிடுவது இன்பம் என்றால் அது எல்லோருக்கும் இன்பமாக இருக்க வேண்டுமே?

சில பேர் இனிப்பை கண்டால் காத தூரம் ஓடுகிறார்களே ஏன்?

நாமே சில சமயம் இனிப்பு வேண்டாம் என்போம்.

காய்ச்சல் வந்து, நாக்கு கசந்து கொண்டிருந்தால் எதுவுமே சாப்பிட பிடிக்காது.

அலுவலகத்தில் பெரிய பிரச்சனை.

கம்பெனியை மூடி விடுவார்கள் போல இருக்கிறது.

கடன் வேறு நிறைய இருக்கிறது. மனைவி வந்து கட்டி அணைத்தால் இன்பமாகவா இருக்கும்.

எரிந்து விழ தோன்றும்.... **"நேரம் காலம் தெரியாமல்"** என்று.

வயதான தாத்தா. காது அவ்வளவா கேக்காது.
அவரிடம் போய் நல்ல இசையை போட்டால்
அவருக்கு என்ன தெரியும்.

அப்படி என்றால், இன்பமும் துன்பமும் வெளி உலகும், நமது புலன்களும் ஒன்று சேரும் போது உண்டாகிறது என்று தெரிகிறது.

வெளி உலகம் மட்டுமே இன்பம் இல்லை. நமது மனமும், புலன்களும் சரியாக இருந்தால் தான் இன்பமும் துன்பமும் நிகழும்.

சரி தானே. சந்தேகம் இல்லையே.

சரி, இந்த இன்ப துன்பங்கள் யாருக்கு நிகழ்கிறது?

நமது புலன்களுக்கா?

ஐஸ் கிரீம் சாப்பிட்டால் நாக்கு மகிழ்கிறதா?

நல்ல படம் பார்த்தால் கண் சந்தோஷப் படுகிறதா?

நல்ல நறுமணம் முகர்ந்தால் மூக்கு குஷியாகிறதா?

இல்லை.

புலன்கள் செய்திகளை அனுப்புவதோடு சரி. இன்பமோ துன்பமோ அவைகளுக்கு இல்லை.

நமது மனம் அவற்றை அனுபவிக்கிறது.

நன்றாக தூங்குபவன் முன்னால் நறுமண மண புகை போட்டுப் பாருங்கள். மூக்குக்குள் அந்த புகை போகும், ஆனால், அவன் அதை அனுபவிக்க மாட்டான்?

ஏன்? புத்தி வேலை செய்யவில்லை.

மனம் வேலை செய்யவில்லை.

சரி புலன்கள் அனுபவிப்பதில்லை.

மூளை அனுபவிக்கிறதா?

மூளைக்கு அனுபவம் உண்டா?

அது ஒரு கருவி. அவ்வளவுதான்.

அப்படி என்றால் எது அனுபவிக்கிறது?

மனம் என்று சொல்லலாம். ஆனால், இந்த மனம் என்பது என்ன? அதற்கு வடிவம் இருக்கிறதா?

எங்கே இருக்கிறது?

தெரியாது.

முடிச்சு அங்கே தான் இருக்கிறது.

இந்த முக்குணங்களும் சரியான விகிதத்தில் இருக்கும் போது நான், எனது என்பதை தாண்டி ஒன்று இல்லாத ஒரு நிலையை அடைவோம் என்று ஏற்கனவே பார்த்தோம்.

அனுபவிப்பவன் என்று ஒருவன் கிடையாது. நான் என்ற ஒன்று இல்லாவிட்டால் அனுபவமும் கிடையாது.

அப்படியானால், யார் அனுபவிப்பது?

வீடு இருக்கிறது. குளிர் சாதனம் இருக்கிறது. நல்ல படுக்கை, காற்றோட்டம் இல்லாம இருக்கிறது. வீட்டில் யாரும் இல்லை. எனவே அனுபவம் என்று ஒன்று அங்கு நிகழ்வதில்லை.

சரி. அப்படி ஒரு நிலையை அடைய முடியுமா?

அப்படி ஒரு நிலையை அடைந்தால் என்ன ஆகும்?

இது வரை நாம் இந்த புலன்களுக்கும் மனதுக்கும் அடிமையாக இருந்தோம். அந்த நிலை அடைந்த பின், புலன்களும் மனமும் நமக்கு அடிமையாக இருக்கும்.

அந்த நிலை சாமியார் நிலை அல்ல.

இன்ப துன்பங்களை விட்டு விட்டு ஓடி விடுவது அல்ல.

அவற்றை இன்னும் பூர்ணமாக அனுபவிக்க முடியும்.

இன்பம் துன்பம் கடந்த நிலை அது.

புலன்களும் மனமும் நம்மை அங்கும் இழுத்துக் கொண்டு ஓடாது. நாம் செலுத்தும் இடத்துக்கு அவை செல்லும்.

யானை நம்மை தூக்கிக் கொண்டு ஓடுவதற்கும், நாம் அதன் மேல் இருந்து சவாரி செய்வதற்கும் உள்ள வேறுபாடு.

இரண்டிலும் யானை தான் நம்மை கொண்டு செல்கிறது.

முதலாவதில், யானை நம்மை தன்னுடைய தும்பிக்கையால் தூக்கி, வளைத்து அது போன இடத்துக்கெல்லாம் நம்மை கொண்டு செல்கிறது.

இரண்டாவதில், நாம் அதன் மேல் ஏறி அமர்ந்து, அங்குசம் கொண்டு அதை கட்டுப் படுத்தி நாம் விரும்பும் இடத்துக்கு அதை செலுத்துகிறோம்.

அதை அடைய முடியும். ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள். இன்பம், துன்பம், அனுபவம், புலன்கள், மனம், இவற்றின் இயக்கம் பற்றி எல்லாம்.

ஒரு முறை வாசித்தவுடன் வருவது அல்ல இது. ஆழ்ந்த சிந்தனை, அது பற்றிய விவாதம், குழப்பம், தெளிவு என்று வர வேண்டும்.

வரும்.

யோக சூத்திரம் - 2.21

உருவாக்கப்பட்ட உலகம்

तदर्थ एव दृश्यस्याअत्मा ॥२१॥

ததர்த்த ஏவ திரிஷ்யஸ்யாத்மா ॥21॥

(காண்பொருள் காண்பவனைக் காட்டும்)

இந்த உலகம் பார்ப்பவனும், பார்க்கப்படுவதும் இரண்டும் சேர்ந்து உருவாக்கப்பட்டது.

இது ஒரு மிக மிக முக்கியமான சூத்திரம்.

இன்பமும் துன்பமும் நிறைந்ததுதான் வாழ்க்கை. அவற்றை கடந்து செல்வதுதான் வாழ்வின் குறிக்கோள் என்று பார்த்தோம்.

இந்த இன்ப துன்பங்கள் ஏன் வருகின்றன?

வெளியில் இருந்து வருகின்றதா?

அன்பும், பாசமும், காதலும், கோபமும், ஏமாற்றமும் வருத்தமும் வெளியில் இருந்து வருகிறதா?

வெளியில் இருந்தும் வருகிறது. நாம் அவற்றை எவ்வாறு எதிர் கொள்கிறோம் என்பதிலும் இருக்கிறது.

வெளி உலகு மட்டும் நமது இன்ப துன்பங்களுக்கு காரணம் அல்ல.

நாம் அவற்றை எவ்வாறு கையாள்கிறோம் என்பதைப் பொருத்தும் அமைகிறது.

இந்த உலகம் என்பது பார்ப்பவனும், பார்க்கப் படுபவதும் சேர்ந்து உருவாவது. ஒன்றில்லாமல் ஒன்றில்லை.

பார்ப்பதற்கு யாருமே இல்லை என்றால் வானம்

நீலமாக இருக்குமா என்று சங்கரர் கேட்டார்.

அனுபவிப்பவனும், அனுபவிக்கப் படுவதும் இரண்டும் சேர்ந்தே இந்த உலகம் உருவாகிறது.

என்ன இது ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறதா?

சில உதாரணங்கள் பார்ப்போம்.

நீங்கள் கோவிலுக்குப் போகிறீர்கள். வெளியில் செருப்பை விட்டு விட்டு போகிறீர்கள். உள்ளே மணி அடிக்கிறது, இறைவன் மேல் பாடும் பாடல் ஒலிக்கிறது.

உள்ளே அர்ச்சகர் அர்ச்சனை செய்கிறார். கற்பூர ஆராதனை காட்டுகிறார். அந்த சூழ் நிலையும், அங்குள்ள பாடல் ஒலிகளும், மணியின் ஒலியும், அர்ச்சகரின் குரலும், எண்ணெய் விளக்கில் இருந்து கசியும் ஒளியும், கற்பூர மணமும் ஒரு தெய்வீக சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறது.

கன்னத்தில் போட்டுக் கொள்கிறீர்கள்.

மனதில் ஒரு பக்தி. ஒரு சாந்தம் வருகிறது அல்லவா?

அடுத்த முறை கோவிலுக்குச் செல்லும் போது உங்கள் கிறித்துவ அல்லது இஸ்லாமிய நண்பரை கூட்டிச் செல்லுங்கள். அவருக்கு அதே போல் பக்தி வருகிறதா என்று கேளுங்கள்.

அல்லது

நீங்கள் ஒரு சர்ச்சுக்கோ அல்லது மசூதிக்கோ சென்று பாருங்கள். பக்தி வருகிறதா என்று பாருங்கள்.

கர்நாடகாவில் சரவண பெலகுளா சென்றால், அங்கே பிரமாண்ட சிலை வடிவில் கோமதேஸ்வரர் உடம்பில் ஒரு பொட்டு துணி கூட இல்லாமல் நிர்வாணமாக நிற்பதை பார்க்கலாம்.

ஒரு ஜைன மத பக்தனுக்கு பக்தி வரும்.

மற்ற மதத்தை சார்ந்தவர்கள் சங்கடத்தில் நெளிவார்கள்.

அதுவும் பக்கத்தில் மகளோ, மகனோ, மனைவியோ இருந்தால் சங்கடம் இன்னும் அதிகமாகும்?

ஏன்?

ஒருவருக்கு பக்தி வருகிறது. இன்னொருவருக்கு சங்கடம் வருகிறது.

சர்ச்சுக்குள் போனால், செருப்போடு வருகிறார்கள்.

காலில் ஷூ அணிந்து வருகிறார்கள்.

இறைவன் முன்னால் செருப்போடு போகலாமா?

பக்தி வருமா?

அவர்களுக்கு வருகிறது. நமக்கு வருவதில்லை.

உணர்வுகள் என்பது வெளி உலகும், நம் உள் உணர்வும் சேர்ந்தே உண்டாகிறது.

அது ஒரு உதாரணம்.

பல நாள் உருகி உருகி காதலித்து திருமணம் செய்து கொள்கிறான். சில வருடங்களில், இவளையா காதலித்தேன் என்று வருந்துகிறான்.

என்னவாயிற்று?

அவள் அப்படியே தான் இருக்கிறாள். இவன் மன நிலை மாறிவிட்டது.

காதல், வெறுப்பாக மாறிவிட்டது.

இப்படி நீங்கள் ஒன்று வெறுப்பதோ விரும்புவதோ அந்த பொருள் மேல் மட்டும் இல்லை. நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அதையும் பொறுத்தது.

யோசித்துப் பாருங்கள்.

யோகா ஒரு படி மேலே போகிறது.

இந்த உலகம் என்று வெளியில் ஒன்றும் இல்லை. நாம் தான் அதை உருவாக்குகிறோம்.

எனவே, இன்ப துன்பங்களுக்கு இந்த வெளி உலகும்,

நாமும் காரணம் என்று தெரிகிறது அல்லவா?

சரி. அடுத்த கட்டத்துக்குப் போவோம்.

சில விஷயங்கள் நமக்கு துன்பம் தருகின்றன. அந்த துன்பத்தில் இருந்து நமக்கு விடுதலை வேண்டும்.

என்ன செய்யலாம்?

ஒன்று இந்த உலகை மாற்றலாம். அல்லது நம்மை மாற்றலாம்.

இரண்டும் சேர்ந்ததுதானே உலகம்.

உலகை மாற்ற நம்மால் ஆகாது.

நம்மை மாற்ற நம்மால் முடியும். முடிய வேண்டும்.

நம் மனம் மாறினால் உலகம் மாறும்.

படிக்கிற காலத்தில் ஆசிரியர் மேல் வெறுப்பும், கோபமும் இருக்கும். படித்து முடித்து நல்ல வேலையில் அமர்ந்தவுடன், அந்த ஆசிரியர்களை நன்றியோடு நினைத்துப் பார்ப்போம்.

என்ன ஆயிற்று?

நம் மனம் மாறிவிட்டது. அவர் நல்லவராகி விட்டார்.

அதெல்லாம் சரி. மனதளவில் இது சரியாக இருக்கலாம்.

உடல் வலி, பசி, போன்றவை இருக்கிறதே. அது என் உடலை மட்டுமே சார்ந்து இருக்கிறது.

மனம் மாறினால் அந்த வலி போகுமா ?

போகும்.

நாவுக்கரசரை ஒரு அறையில் தூக்கிப் போட்டு, உள்ளே நிறைய விறகுகளை போட்டு தீ மூட்டினார்கள். எரிந்து சாகட்டும் என்று. விறகு திகு திகு என்று எரிகிறது.

விண்ணுற வடுக்கிய விறகின் வெவ்வழல்
உண்ணிய புகிலவை யொன்று மில்லையாம்
பண்ணிய வுலகினிற் பயின்ற பாவத்தை
நண்ணிநின் றறுப்பது நமச்சி வாயவே.

விண்ணுற அடுக்கிய விறகின் வெம்மையான அந்த தழல், எண்ணிப் பார்த்தால் அது ஒன்றும் இல்லை என்கிறார்.

பண்ணிய உலகில் பயின்ற பாவத்தை....

இந்த உலகம் அப்படியே இருப்பது அல்ல. நாம் அதை பண்ணுகிறோம்.

யோகத்தின் உச்சம் அது.

பெரிய புராணம் படித்தால், அதன் நெடுகிலும் யோகிகளின் வாழ்க்கை தெரியும்.

இன்பமும், துன்பம் கடந்த நிலை புரியும்.

இன்பமும் துன்பமும் உள்ளானே இல்லானே

என்பார் மணிவாசகர்.

இன்பமும் துன்பம் இந்த உலகில் இருக்கும். ஆனால் ஒரு யோகிக்கு இருக்காது. அவன் அவற்றை கடந்தவன்.

நாமும் கடக்க முடியும். அது எப்படி என்று பதஞ்சலி கூறுகிறார்.

கேட்போமா?

யோக சூத்திரம் - 2.22

தனித் தனி உலகம்

कृतार्थं प्रतिनष्टंअप्यनष्टं तदन्य साधारणत्वात् ॥२२॥

க்ருதார்தம் ப்ரதிநஸ்தம் அப்யநஸ்டம் ததன்ய

சாதாரணத்வாத் ||22||

(காண்பொருள், அருவ நிலை அறிந்த பின்னும் சாதாரணமாக அழிவதில்லை)

பொருள்கள் தங்கள் நோக்கம் முடிந்த பின், மறைந்து விடுவது இல்லை. அது மற்றவர்களின் அனுபவத்திற்காக நிலைத்து நிற்கிறது.

இந்த உலகம் என்பது அனுபவங்களின் தொகுப்பு என்று பார்த்தோம். அனுபவிப்பவனும், அனுபவிக்கப் படுவதும் இரண்டும் சேர்ந்ததுதான் உலகம் என்று பார்த்தோம்.

அதாவது, அனுபவிப்பவன் இல்லை என்றால், இந்த உலகம் இல்லை என்று ஆகும்.

இரண்டும் வேண்டும் இந்த உலகம் வெளிப்பட.

அதில் ஒரு சிக்கல் இருக்கிறது.

நான் பிறப்பதற்கு முன்பே இந்த உலகம் இருந்தது.

நான் இறந்த பின்னும் இந்த உலகம் இருக்கும்.

அப்படி இருக்கும் போது, என்னைத் தவிர்த்து இந்த உலகம் தனித்து இருக்கிறது என்று தானே ஆகும்.

அப்படி என்றால், அனுபவிப்பவனும், அனுபவிக்கப் படுவதும் சேர்ந்து தான் இந்த உலகம் என்ற கோட்பாடு சரியாக இல்லை. நான் இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் இந்த உலகம் இருக்கும் தானே.

அப்படி என்றால், என்னைத் தவிர்த்த இந்த உலகம் என்னை பாதிக்கும் தானே. எனது இன்ப துன்பங்களுக்கு இந்த உலகம்தானே காரணமாக இருக்க முடியும்.

பின் எப்படி, இன்ப துன்பம் நமக்குள் இருந்து வருகிறது என்று சொல்வது.

பதஞ்சலி சொல்வது சரிதானா என்ற சந்தேகம் நமக்குள் எழுவது சரிதான்.

இந்த சந்தேகத்தை எதிர்பார்த்து, அதற்கு விடையாக இந்த சூத்திரத்தை தருகிறார்.

அதாவது, "நமது அனுபவம் முடிந்து விட்டால், அந்த பொருள்கள் போய் விடுவது இல்லை. மற்றவர்களின் அனுபவத்திற்காக அவை நிலைத்து நிற்கின்றன" என்கிறார்.

அது என்ன நம் அனுபவம், மற்றவர் அனுபவம்? ஒரு பெண் (உதாரணத்திற்கு, ஆண் என்றும் வைத்துக்

கொள்ளலாம்) இருக்கிறாள் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

அவளை, அவளுடைய தந்தை மகளாகப் பார்க்கிறார்,
கணவன், மனைவியாக பார்க்கிறான்
பிள்ளைகள், தாயாக பார்க்கிறார்கள்
உடன் பிறந்தவர்கள், சகோதரியாக பார்க்கிறார்கள்
மாமியார், மருமகளாக பார்க்கிறாள்
தாத்தா, பேத்தியாக பார்க்கிறார்

ஒரு பெண்தான். பார்ப்பவரை பொறுத்து அவளின் தோற்றம், குணம், அனைத்தும் மாறும் அல்லவா?

தந்தை பார்ப்பது போல, கணவன் பார்ப்பது இல்லை.

கணவன் பார்ப்பது போல, பிள்ளைகள் பார்ப்பது இல்லை.

உண்மையில் அவள் யார்?

மகளா, மனைவியா, சகோதரியோ, தாயா, மருமகளா?

அவளுக்கு குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னும் அவள் இருந்தாள். குழந்தை பிறந்த பின், தாயானாள். தாத்தா இறந்த பின்னும் அவள் இருப்பாள். பேத்தியாக இருக்க மாட்டாள். ஆனால், மற்ற வடிவங்களில் இருப்பாள்.

தாத்தா இறந்த பின், பேத்தியும் மறைந்து போகிறாள். அவள் யார்க்கும் பேத்தி இல்லை இனிமேல். அதற்காக அவளே இல்லை என்று சொல்ல முடியுமா?

மனைவியாக, தாயாக அவள் இருப்பாள்.

ஒரு வேளை கணவன் இறந்து போனால், அவள் மனைவியாக இருப்பதும் மறைந்து போகும்.

ஆனால், தாயாக, சகோதரியாக அவள் இருந்து கொண்டு இருப்பாள்.

அதைத்தான், பதஞ்சலிமுனிவர் கூறுகிறார்.

உங்கள் அனுபவம் மறைந்த பின், பொருள்கள் மறைவதில்லை. அது மற்றவர்களின் அனுபவத்திற்காக இருக்கிறது.

அவர்கள் அந்த பொருளை வேறு விதமாக பார்ப்பார்கள். அனுபவிப்பார்கள்.

புரிகிறதா?

இந்த உலகம், பார்ப்பவரைப் பொறுத்து மாறுகிறது.

தாத்தாவின் நிலையில் இருந்து பார்த்தால், பேத்தியாக தெரிவாள்.

காதலன் நிலையில் இருந்து பார்த்தால், காதலியாகத் தெரிவாள்.

அவள் அப்படியேதான் இருக்கிறாள். அவள் ஒன்றும் மாறி மாறி வேடம் இடுவதில்லை.

அவளை சுற்றி இருப்பவர்கள் அவளை
ஒவ்வொருவிதமாக பார்க்கிறார்கள்.
அவர்களின் உறவும், பாசமும், நேசமும், அவர்களின்
நிலைக்கு தகுந்தாற்போல மாறுகிறது.

நீங்கள் ஒரு பொருளின் மேல் ஆசைப் படுவதற்கு
காரணம், அந்த பொருள் மட்டும் அல்ல.

நீங்களும்தான் காரணம்.

நீங்கள்தான் அந்த பொருளை உருவாக்குகிறீர்கள்.
உங்கள் கற்பனையில், மனதில். பின் அதன் மேல்
ஆசைப் படுகிறீர்கள்.

பார்வையை மாற்றுங்கள், உலகம் மாறும்.

பெண்ணை தாயகப் பார்ப்பதும், தாரமாக பார்ப்பதும்
பார்ப்பவரின் நிலையைப் பொறுத்தது. அவள்
அப்படியேதான் இருக்கிறாள்.

பொருளின் மேல் ஏன் ஆசை வருகிறது?

பொருளில் ஒன்றும் இல்லை. எல்லாம் உங்களில்
இருக்கிறது.

சரி தானே?

யோக சூத்திரம் - 2.23

தோற்றமும் அழிவும்

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोप्लब्धिहेतुः संयोगः ॥२३॥

ஸ்வஸ்வாமிசக்த்யோ: ஸ்வருபோப்ளப்திஹேது:
சம்யோக: ॥23॥

(காண்பவன் தன்னியல்பைக் காண,
காண்பொருளோடுள்ள தொடர்பு அழியும்)

இந்த உலகம் நம்மால் உருவாக்கப்பட்டது என்றால் அதை ஏன் நம்மால் அவ்வாறு உணர முடியவில்லை?

நம்மைத் தவிர்த்த, நமக்கு வெளியே ஒரு உலகம் இருப்பதாகவே நாம் அறிகிறோமே ஏன்?

அதை மாயை, அவித்தை என்கிறார்கள். ஆனால், அது நம் அறிவுக்கு ஏற்புடையதாக இருப்பது இல்லை.

என்ன மாயை?

உலகம், அதில் உள்ள பொருள்கள், உயிரினங்கள் அனைத்தும் நிஜமாகத்தானே தெரிகிறது.

பின் எப்படி அது மாயையாகும்?

இது ஏதோ தத்துவார்த்த தர்க்கம் போல் தெரிகிறது. நடை முறையில் சரி வருமா என்ற சந்தேகம் நமக்குள்

இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.

நாம் பார்ப்பது, உணர்வது, அனுபவிப்பது எல்லாம் உண்மையா?

சூரியன் தினமும் காலையில் கிழக்கில் உதிக்கிறது. மேற்கில் மறைகிறது. கோடிக்கணக்கான ஆண்டுகள் மக்கள் அப்படித்தான் நினைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

ஆனால், அது தவறு என்று தெரிந்து கொண்டோம்.

சூரியன் உதிப்பது அல்ல, பூமி சுத்துகிறது என்று புரிந்து கொண்டோம்.

சரி, பூமி சுத்துகிறதே, அதை நம்மால் உணர முடிகிறதா என்றால் அதுவும் இல்லை.

நாம் அனுபவத்தில் காணப்பது தவறாகவும், நாம் அனுபவிக்காதது உண்மையாகவும் இருக்கிறது.

பூமி உருண்டை என்று பார்த்து தெரிந்து கொள்ள முடிகிறதா?

இல்லை. தட்டையாக இருப்பது போல இருக்கிறது.

ஆனால் உண்மை அது அல்ல.

இப்படி ஆயிரம் உதாரணங்கள் சொல்லலாம்.

நம் புலன்கள் நமக்கு அறிவிப்பது உண்மையாக இருக்க வேண்டும் என்று இல்லை. நம் புலன்களுக்கு புரிபடாதது தவறாக இருக்க வேண்டும் என்றும் அல்ல.

இந்த உலகம், அதன் தோற்றம், அது தரும் அனுபவம் என்பது உண்மை அல்ல. அது உண்மை போல நமக்குத் தெரியும்.

ஏன் அப்படி தெரிகிறது?

ஏன் நம்மால் அது மாயை என்று உணர முடியவில்லை?

ஏன் அது சாஸ்வதம் என்று நாம் அதைப் பற்றிக் கொண்டு இருக்கிறோம்?

விடை வருகிறது அடுத்த சூத்திரத்தில்....

யோக சூத்திரம் - 2.24

அறியாமையின் விளைவு

तस्य हेतुरविद्या ॥२४॥

தஸ்ய ஹேதுரவித்யா ||24||

(அதற்குக் காரணம் அறியாமை)

"அதற்கு காரணம் அறியாமை."

எதற்கு காரணம் அறிவீனம்?

எதற்கு என்பதற்கு பிறகு வருவோம்.

புகை வண்டியிலோ, பேருந்திலோ பயணம் செய்திருக்கிறீர்களா?

பயணம் முடிந்தவுடன், நான் இந்த வண்டியை துறக்கிறேன் என்று எப்போதாவது சொல்லி இருக்கிறீர்களா?

இந்த வண்டியின் மேல் உள்ள பற்றை நான் விட்டு விட்டேன் என்று எப்போதாவது சொல்லி இருக்கிறீர்களா?

சொல்லி இருக்க மாட்டீர்கள்.
ஏன் என்றால், அது உங்களுக்கு சொந்தமானது அல்ல

என்று உங்களுக்குத் தெரியும். அது என்னுடையது அல்ல என்ற அறிவு இருக்கிறது நம்மிடம்.

நம்முடையது அல்லாததை நாம் எப்படி துறப்பது?

அதன் மேல் நமக்கு என்ன பற்று இருக்க முடியும்.

அது புரிகிறது.

ஆனால், நம்முடையது அல்லாத பலவற்றை நாம் நம்முடையது என்று நினைத்து பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அப்படி எதை நாம் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்?

ஒவ்வொன்றாகப் பார்ப்போம்

சில விஷயங்கள் நம்மை கேட்காமலேயே நம்மை விட்டு போய் விடும். எவ்வளவு இறுக்கிப் பிடித்தாலும் அவை நம்மை விட்டு போய் விடும். அவற்றை நம்மது என்று நாம் நினைப்பது அறிவீனம். அவை தன் பாட்டுக்கு வரும் போகும்.

நாம் சொல்வதை கேட்காததை நம்முடையது என்று நாம் எப்படி சொல்வது?

அதில் முதலில் வருவது - இளமை.

நாம் இளமையாக இருக்கிறோம். இப்படியே இருப்போம் என்று நினைப்பது.
அடுத்தது, ஆயுள்.

நாம் இந்த உடம்போடு என்றென்றும் இருப்போம் என்று நினைப்பது.

மரணம் எனபது வரும் என்று தெரிந்தாலும், அதை தவிர்த்து விட முடியும், தள்ளிப் போட்டு விட முடியும், தள்ளிப் போட்டு விட வேண்டும் என்று எல்லா வயதிலும் எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள்.

நிலையாமை என்பது புரிவது இல்லை.

அடுத்தது, செல்வம்.

செல்வம் நிரந்தரம் என்று நினைப்பது.

ஒரு முறை சேர்த்து விட்டால் போதும். கால காலத்துக்கு நம்மிடம் அது இருக்கும் என்று நினைப்பது.

அடுத்தது, பிள்ளைகள்.

அவர்கள் நம்முடையவர்கள், என் பிள்ளை என்று நினைக்கும் அறிவீனம்.

அடுத்தது, மனைவி, கணவன்.

என்னவள், எனக்கு உரியவள், என்றெல்லாம் நினைப்பது அறிவீனம். அவளுக்கென்று ஒரு மனம், அறிவு, செயல்பாடுகள் உண்டு.

என் நாடு, என் மொழி, என் இனம், என் ஜாதி, என் குலம் என்று மனிதன் தனக்கு சொந்தம் இல்லாதவற்றை

எல்லாம் சொந்தம் கொண்டாடுகிறான்.

இது அனைத்தையும் விட, மிக மிக நுண்ணியமான விஷயம், இந்த உடல் என்னது என்று நினைப்பது.

நான் என்பது இந்த உடல் என்று நினைப்பது.

இந்த உடல் நானா ?

உடல் தாண்டி ஏதேனும் இருக்கிறதா?

இந்த உடல் என்னது என்று சொல்லுவது எது?

சிந்திக்க வேண்டும்.

அது சரி, நான் கஷ்டப்பட்டு சேர்த்த செல்வம் என்னது இல்லையா?

என் பிள்ளை, என் கணவன் எனக்குச் சொந்தம் இல்லையா?

நல்ல கதையா இருக்கே என்று நாம் சொல்ல காரணம் என்ன?

இப்படி நமக்கு சொந்தம் இல்லாத எல்லாவற்றையும் நமது என்று நாம் நினைக்கக் காரணம் என்ன?
அது தான் இந்த சூத்திரம்.

"அதற்கு காரணம் அறியாமை"
"தஸ்ய ஹேது அவித்யா"

அவித்தையே காரணம்.

யான் எனது என்றவரை கூத்தாடுவானாகி நின்றவனை என் சொல்லி வாழ்த்துவனே என்பார் மணிவாசகர்.

வானாகி மண்ணாகி வளியாகி ஒளியாகி
ஊனாகி உயிராகி உண்மையுமாய் இன்மையுமாய்க்
கோனாகி யானெனதென் றவரவரைக் கூத்தாட்டு
வானாகி நின்றாயை யென்சொல்லி வாழ்த்துவனே.

பற்றை விடுவது பெரிய காரியம் இல்லை. பற்றிக் கொண்டு இருப்பதுதான் பெரிய காரியம்.

இது எனது, இது நான் என்று நினைப்பதுதான் பெரிய காரியம்.

அறிவு வளரும்போது, ஞானம் பிறக்கும் போது, பற்று தானே விலகும்.

சொந்தம் இல்லாததை சொந்தம் கொண்டாடும் அறிவீனம் போகும், எப்போது என்றால் அவித்தை தெளிந்து வித்தை கை கூடும் போது.

யோக சூத்திரம் - 2.25

கைவல்யம்

तदभाबात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ॥२५॥

ததபாபாத்சம்யோகாபாவோ ஹானம் தத்ரஷே:
கைவல்யம் ||25||

(இத்தொடர்பு அழிவதால் சுதந்திர நிலை தோன்றும்)

அது மறையும் போது அதோடு சேர்ந்து தொடர்புகளும் மறைகிறது. அந்தத் தொடர்புகள் மறையும் போது விடுதலை கிடைக்கிறது.

அது மறையும் போது என்றால், எது மறையும் போது?

அவித்தை, அறிவீனம், மறையும் போது.

மற்றவையும் மறையும்.

எது மற்றவை?

இந்த உலகம், அதில் உள்ள பொருள்கள், அதில் உள்ள மனிதர்கள் அவர்களிடம் உள்ள பற்று எல்லாம் மறையும். பற்று அல்லது பாசம் என்று நாம் கொண்டிருப்பதற்கு காரணம், நம் அறியாமை.

செல்வத்தின் மேல் பற்று.

இளமையின் மேல் பற்று.

உறவுகளின் மேல் பற்று.

இந்த உடலின் மேல் பற்று.

இந்த அனைத்து பற்றுக்களுக்கும் காரணம் அவித்தை தான்.

சரி, இந்த அறியாமையை போக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

அறியாமையை போக்க அறிவை பெற வேண்டும் என்று சொல்ல வில்லை பதஞ்சலி.

அறிவைப் பெறுகிறேன் பேர்வழி என்று சிலர் கண்ணில் கண்டதையெல்லாம் படித்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

அந்த சாமியார் அப்படி சொன்னார். இந்த சாமியார் இப்படி சொன்னார் என்று ஓடி ஓடி கேட்பார்கள்.

பற்றாக்குறைக்கு ஆடியோ **mp3, CD, Youtube,** வாடஸப் குழு என்று அனைத்திலும் கேட்பார்கள். படிப்பார்கள்.

எவ்வளவு படித்து விட முடியும்? எவ்வளவுதான் கேட்டு விட முடியும். சொல்லப் போனால், படிக்க படிக்க குழப்பம் தான் மேலும் அதிகரிக்கும்.

குறையாது.

பதஞ்சலிமுனிவர் கூறுகின்றார் -

அறியாமை விலக வேண்டும் என்றால் **"அறிவு பெருக வேண்டும்"** என்று சொல்லி இருப்பார் அல்லவா?

அப்படி சொல்லவில்லை. அறியாமை விலக வேண்டும்.

படிக்கின்ற அறிவு, ஆணவத்தை கொண்டு வரும். குழப்பத்தைத் தரும்.

"கற்றாரை யான் வேண்டேன், கற்பனவும் இனி அமையும்" என்கிறார் மணிவாசகர்.

அறியாமையை போக்குகிறேன் என்று அறிவை சேர்க்கத் தொடங்கினால், அறியாமை மேலும் கூடுமே தவிர குறையாது.

எனவே, அவித்தை நீங்க வேண்டும். நீங்கினால் பற்று நீங்கும். பற்று நீங்கினால் விடுதலை கிடைக்கும்.

அது எப்படி என்று மேலும் சிந்திப்போம்.

யோக சூத்திரம் - 2.26

தொடர் புரிதலும் நுண்ணறிவும்

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥२६॥

விவேகக்யாதிரவிப்லவா ஹாநோபாய: ॥26॥

(இதற்கு விவேகமும் விழிப்புணர்வும் வேண்டும்)

இடைவிடாத புரிதலும், நுண்ணறிவும் குறிக்கோளை அடைய வழி.

குறிக்கோள் என்ன?

பார்ப்பவனும், பார்க்கப்படுவதும் ஒன்றென்று அறியும் நிலை. அது குறிக்கோள். அதை அடைய என்ன வழி?

இடை விடாத புரிதலும், நுண்ணறிவும்

அது என்ன இடைவிடாத புரிதல்? இதற்கு பல அர்த்தங்கள் உண்டு. ஒவ்வொன்றாக சிந்திப்போம்.

முதலாவது, நமக்கு பல நல்ல விஷயங்கள் தெரியும். இருந்தும் நாம் அவற்றை கடைப்பிடிப்பது இல்லை.

ஏன்?

உதாரணமாக, இனிமேல் ஐஸ் கிரீம், எண்ணெய் பலகாரங்கள் சாப்பிடுவது இல்லை என்று முடிவு செய்திருப்போம்.

ஆனால், நல்ல ஐஸ் கிரீமை பார்த்தவுடன், கொண்ட உறுதி எல்லாம் மறந்து போய் விடும். சாப்பிட்டு விடுவோம்.

பின்னால், வருந்துவோம்.

புரிதல் இருந்தது. அந்த நேரத்தில் அது எங்கோ போய் விட்டது.

ஆசை அதிகமாகும் போது, அறிவு மங்கி விடுகிறது.

உலகில் தவறு செய்பவர்கள் எல்லோருக்கும் தெரிந்துதான் இருந்திருக்கும் தாங்கள் செய்வது தவறு என்று. இருந்தும் அந்த நேரத்தில் அது மறந்து போய் விடுகிறது.

விழிப்புணர்வு என்பது விட்டு விட்டு வருகிறது. தொடர்ந்து இருப்பதில்லை.

அடுத்ததாக, சில சமயம் விழிப்புணர்வு என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டிருப்பது விழிப்புணர்வாக இருக்காது. நுண்ணறிவு வேலை செய்யாது.

எப்படி?

சில சமயம் ஏதாவது ஒரு வேலையில் நாம் தீவிரமாக மூழ்கி இருந்தால், நேரம் போவதே தெரியாது. இப்ப

தான் அலுவலகத்துக்குள் வந்த மாதிரி இருக்கு, அதுக்குள்ள மணி மூணு ஆயிருச்சா? என்று ஆச்சரியப்படுவோம்.

பசித்திருக்காது.

எங்கே போயிற்று பசி?

மற்ற நேரங்களில், ஒரு மணி ஆனவுடன், எல்லோருமே சாப்பிட கிளம்பியவுடன் நமக்கும் பசி வந்து விடும்.

அது பசி அல்ல. மனத் தோற்றம்.

எல்லோரும் போகிறார்கள். மணி ஒன்றாகி விட்டது. சாப்பாட்டு நேரம். எனவே, சாப்பிடணும் என்ற ஆவல்.

பசி போல தோன்றும். ஆழ்ந்து சிந்தித்தால் அது பசி அல்ல என்று தோன்றும்.

மருந்து பற்றி சொல்ல வந்த வள்ளுவர் சொல்கிறார்,

மூன்று வேளை ஒழுங்காக சாப்பிட்டால் நோய் வராது என்று சொல்லவில்லை.

அற்றால் அளவு அறிந்து உண்டால் பெற்றான் நெடிதுயிர்க்கும் ஆறு என்கிறார்.

அதாவது, முன் உண்ட உணவு நன்கு ஜீரணமாகி விட்டதா என்று அறிந்து பின் அளவோடு உண்டால், நீண்ட நாள் உயிரோடு இருக்கலாம் என்கிறார்.

நாம் செய்யும் வேலை, தட்ப வெப்பம், உடல் நிலை இவற்றின் காரணமாக சில சமயம் சீக்கிரம்சீரணமாகி விடும், சில சமயம் நேரமாகும்.

அது தெரிந்து உண்ண வேண்டும். மூணு வேளையும், கடிகாரத்தை பார்த்து உணவு உண்ணக் கூடாது.

அது போல, நாம் செய்யும் பல காரியங்களுக்கு காரணம் இல்லாமல் இருக்கும்.

எல்லோரும் செய்கிறார்கள், நாமும் செய்வோம்.

உழவன், அவன் வயலில் இருந்து அறுவடை வந்தால், அந்த மகிழ்ச்சியை பொங்கல் இட்டு கொண்டாடுகிறான்.

அலுவலகத்துக் போகும் ஆட்களும் கொண்டாடுகிறார்கள். ஏன்?

தெரியாது.

எல்லோரும் கொண்டாடுகிறார்கள், நாமும் கொண்டாடுவோம்.

இப்படி, நாளில் நாம் செய்யும் பல காரியங்களை, ஒரு நிமிடம் யோசித்துப் பார்த்தால் தெரியும், நாம் எவ்வாறு ஒரு விழிப்புணர்வு இல்லாமல் காரியங்களை செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்று.

ஒரு இயந்திர கதியில் காரியம் செய்கிறோம்.

என் அப்பா செய்தார், அவர் அப்பா செய்தார், நானும்

செய்கிறேன்.

எதிலும் தெளிவு இல்லாமல், எதற்கும் காரணம் இல்லாமல், எதன் மேலோ ஏதோ பெய்த மாதிரி காரியங்கள் நிகழ்கின்றன.

என் கணவன் என்னை நேசிக்கிறான். என் மனைவி என்னை நேசிக்கிறாள். என் பிள்ளைகள் என்னை பின்னாளில் பார்த்துக் கொள்ளும்.

அரசாங்கம் மக்களுக்கு நல்லது செய்யும். டிவி மற்றும் செய்தி தாள்களில் வரும் செய்திகள் உண்மை.... என்று நாம் நினைக்கிறோம். நம்புகிறோம்.

இது பற்றி எல்லாம் எப்போதாவது யோசித்து இருக்கிறோமா?

நுண்ணறிவு. விழிப்புணர்வு வேண்டும்.

டிவி யில் ஒரு விளம்பரம் பார்த்தால், அது நமக்குள் என்ன விளைவை ஏற்படுத்துகிறது என்று நமக்குத் தெரியுமா?

செய்தித் தாளில் ஒரு செய்தியை படித்தால் அது நமக்குள் என்ன பாதிப்பை உண்டு பண்ணும் என்று தெரியுமா?

நம்மை அறியாமலேயே இவை நம்மை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாற்றிக் கொண்டே வருகின்றன. நாம் அறிவது இல்லை.

அவை செலுத்தும் திசையில் மந்தைகள் மாதிரி போய் கொண்டிருக்கிறோம்.

அவற்றை நிறுத்த வேண்டும். நமக்கு என்ன என்ன நிகழ்கிறது என்ற உள்ளுணர்வு வேண்டும். நம்மை சுற்றி நிகழ்பவைகளைப் பற்றி ஒரு விழிப்புணர்வு வேண்டும். இவை இரண்டும் தொடர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

நமது கோபம் எங்கிருந்து வருகிறது. ஆசை எங்கிருந்து வருகிறது, காமம் எங்கிருந்து வருகிறது என்று அறிய வேண்டும்.

எது நம்மை தூண்டி விடுகிறது என்று அறிய வேண்டும்.

அந்த அறிவே குறிக்கோளை அடையும் இரண்டாம் படி.

அவித்தை போது முதலாவது படி.

தொடர்ந்த விழிப்புணர்வும், நுண்ணறிவும் இரண்டாம் படி.

விழியுங்கள். உங்களுக்குள் நிகழும் மாற்றங்களை எந்நேரமும் கவனியுங்கள்.

உலகம் வசப்படும்.

யோக சூத்திரம் - 2.27

ஏழு படிகள்

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञ ॥२७॥

தஸ்ய சப்த்தா பிராந்தபூமி: பிரஞ்ஞா ॥27॥

(ஞானத்திற்கு ஏழு இறுதி நிலை படிகள்)

இதை அறிவதற்கு ஏழு வழிகள்/படிகள் உள்ளன.

எதை அறிய?

எது உண்மையோ அதை அறிய? அவித்தை மறைய. நான் என்பது இந்த உடம்பு அல்ல என்று அறிய. பார்ப்பவனும், பார்க்கப்படுவதும் ஒன்றென்று அறிய. மெய்யறிவு பெற.

அதற்கு ஏழு படிகள் அல்லது நிலைகள் அல்லது படிமங்கள் உள்ளன என்று கூறுகிறார்.

நமக்கு எல்லாமே உடனடியாக வேண்டும்.

ஆண்டாண்டு காலம் கண்டதையும் உண்டு, உடற் பயிற்சி எதுவும் செய்யாமல் உடம்பு நன்றாக சதை போட்டு இருக்கும். ஒரு நாள், முடிவு செய்வோம்.

நாளையில் இருந்து உணவு கட்டு பாடு, மற்றும் உடற் பயிற்சி செய்வது என்று.

ஆரம்பித்த இரண்டு மூணு நாளில், "என்ன இது ஒரு மாற்றமும் இல்லையே. எவ்வளவு வாய கட்டி, வயித்த கட்டி, உடற் பயிற்சி செய்கிறேன்... ஒரு முன்னேற்றமும் இல்லையே" என்று சலித்துக் கொள்வோம்.

எல்லாம் உடனேயே வேண்டும்.

எதிலும் பொறுமை இல்லை.

பதஞ்சலி சொல்கிறார். ஏழு படிகள் இருக்கின்றன.

முதல் படியில் ஏறாமல் மூன்றாம் படிக்கு போக முடியாது. ஒவ்வொன்றாகத்தான் ஏற முடியும். அதற்கு பொறுமை அவசியம்.

படி என்றால் இங்கே மாடிப் படி இல்லை.

ஒவ்வொரு படியும் ஒரு நிலை. சில பயிற்சிகள். சில ஒழுக்க முறைகள்.

ஒரு நிலையில் தேர்ச்சி பெற்ற பின் அடுத்த நிலைக்கு செல்ல வேண்டும்.

சிலருக்கு சில படிகள் கடினமாக இருக்கும். சிலருக்கு எளிமையாக இருக்கும்.

எனவே, இந்த ஏழு படிகளை கடக்க எவ்வளவு நாள் ஆகும் என்று தெரியாது.

அது ஒவ்வொரு தனி மனிதனையும் பொறுத்தது.

அவன் எவ்வளவு தூரம் முனைப்புடன் இருக்கிறான். எவ்வளவு ஆர்வமாக இருக்கிறான். எவ்வளவு விடா முயற்சியுடன் இருக்கிறான் என்பதையெல்லாம் பொறுத்தது.

அது என்ன ஏழு படிகள்.

அடுத்த சூத்திரத்தில் சொல்கிறார்.

மிக மிக முக்கியமான சூத்திரம். பதஞ்சலியின் முழு யோக சாஸ்திரமும் அந்த ஒரு சூத்திரத்தில் அடங்கி இருக்கிறது.

யோக சூத்திரம் - 2.28

பயிற்சி

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः
॥२८॥

யோகாங்காநுஸ்டாநாத்தசுத்திக்ஷயே
ஞானதீப்திராவிவேகக்யாதே: ॥28॥

(யோகப் படிகளைப் பயிற்சி செய்தால், அழுக்குகள் அகலும், ஞானம் ஒளிவிடும், விவேகம் பெருகும்)

இந்த யோக அங்கங்களை பயிற்சி செய்வதன் மூலம், மன மாசுகள் நீங்கி, அறிவும், இடைவிடாத மெய்யறிவும் கிடைக்கும்.

யோகத்தின் ஏழு படிகளை பற்றி சிறிது சிந்தித்தோம்.

பதஞ்சலி, நம்மை அடுத்த நிலைக்கு கொண்டு செல்கிறார்.

ஏழு படி என்றால், ஒவ்வொரு படிக்கும் எத்தனை நாள் ஆகுமோ என்ற பயம் வரலாம்.

பதஞ்சலி சொல்கிறார். அவை படிகள் மட்டும் அல்ல, அவை அங்கங்கள் கூட.

அங்கம் என்றால் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்தது.

கை, கால், மூக்கு போன்று ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு உடையவை. அவை தனித் தனியாக இருப்பவை அல்ல.

என்ன அர்த்தம்?

ஒன்றை செய்யும் போது, இன்னொன்றும் செய்யப்படும்.

காலும், கையும் இணைத்து இருப்பதைப் போல இந்த யோக அங்கங்கள் இணைந்தவை.

அடுத்தது, "பயிற்சி".

அந்த யோக அங்கங்களை இடை விடாது பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஏதோ ஓரிரண்டு நாள் முயன்றேன்.

ஒண்ணும் நடக்கவில்லை என்று நிறுத்தி விடக்கூடாது.

தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதன் மூலம், அவை நமது வாழ்வின் ரூபாகமாக மாறிவிடும். நமது இயல்பே அதுவாக மாறி விடும்.

மூன்றாவது, பயிற்சி செய்தால் என்ன கிடைக்கும்? எதற்காக மெனக்கிட வேண்டும்?

கீழே கண்ட பலன்கள் கிடைக்கும் என்கிறார்:

1. மன மாசுகள் நீங்கும் - மாசு என்றால் இங்கே குற்றம் என்று அல்ல அர்த்தம். தவறான எண்ணங்கள், தவறான நம்பிக்கைகள், மூட நம்பிக்கைகள்.

   உதாரணமாக, நான் என்பது இந்த உடம்பு என்று நினைப்பது ஒரு மன அழுக்கு. இளமை எப்போதும் இருக்கும் என்று நம்புவது ஒரு மன அழுக்கு.

   இந்த பயிற்சியின் மூலம் இந்த அழுக்குகள் நீங்கும்.

2. ஞானம், அறிவு பெருகும்

3. வெளிச்சம் உண்டாகும், அதாவது தெளிவு பிறக்கும். குழப்பங்கள் தெளியும்.

4. அவிவேகம் மறையும் - தவறான ஞானம் மறையும். தவறான புத்தகங்களை படித்து, தவறானவர்கள் கூறிய வார்த்தைகளை கேட்டு வளர்த்துக் கொண்ட ஞானம், விவேகம், அவிவேகம் எனப்படும்.

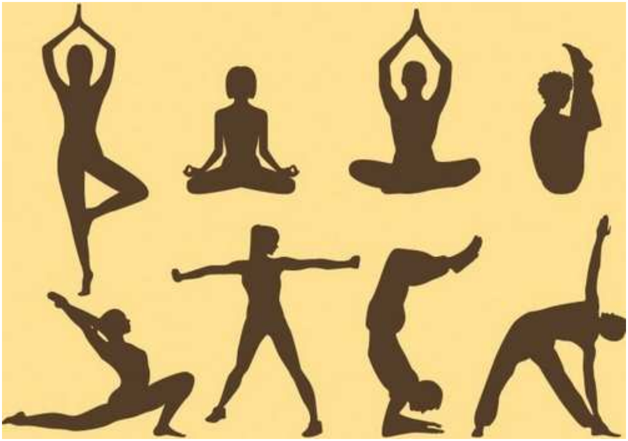
அந்த அவிவேகம் நீங்கும். நாம் ஞானம் சேர்க்கிறோம் என்று நிறைய குப்பைகளை சேர்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அவைகள் நீங்க வேண்டும்.

இந்த பயிற்சியை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்?

விடாமல், தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். ஏதோ ஆரம்பித்தோம், ஒரு சில நாள் செய்தோம் என்று இருக்கக் கூடாது.

சரி, எதை செய்ய வேண்டும் என்கிறார்?

அதுதான் இந்த யோக சூத்திரத்தின் மூல மந்திரம்.



யோக சூத்திரம் - 2.29

யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள்

यम नियमाअसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि ॥२९॥

யம நியம ஆசன பிராணாயாம பிரத்யாஹார தாரணா தியான சமாதயோ அஷ்டாவங்காநி ॥29॥

(இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதியே எட்டு படிகள்)

இயமம் = கட்டுப்பாடு, நெறிப்படுத்துதல்

நியமம் = கடைபிடித்தல்

ஆசனம் = உடலின் தளர்வான நிலை

பிராணாயாமம் = பிராணனைக் கொண்டு மனதை கையளுதல்.

பிரத்யாகார = புலன்களை உள் திருப்புதல்

தாரண = மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல்

தியானம் = சிந்தனையற்ற நிலை

சமாதி = ஆத்மாவின் இயல்பு நிலை.

அஷ்டாங்காணி = அஷ்ட + அங்காணி = எட்டு அங்கங்கள்

அவ்வளவு தான். இந்த எட்டும் யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள். இவற்றை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் முன்பு கூறிய பலன்கள் கிடைக்கும்.

இந்த எட்டு அங்களைத்தான் அஷ்ட + அங்கம், அஷ்டாங்க யோகம் என்று கூறுகிறார்கள். அஷ்ட என்றால் எட்டு.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், மற்றும் சமாதி என்ற எட்டு அங்கங்கள்.

ஒவ்வொன்றாக பார்ப்போமா?

இந்த எட்டில் முதல் சொன்ன இரண்டை எடுத்துக் கொள்வோம்.

இயமம், நியமம்.

இயமம் என்பது கொஞ்சம் ஆழமான வார்த்தை.

இயமம் என்றால் கட்டுப்பாடு, ஒழுங்கு படுத்துதல் என்று பொருள்.

என்னடா இது, இவரும் இப்படி ஆரம்பித்து விட்டாரா...

புலன் அடக்கம், கட்டுப்பாடு என்று... சரியான சாமியார் மடம் போல் இருக்கிறதே என்று அலுத்துக் கொள்ளத் தோன்றுகிறதா?

இல்லை இல்லை, பதஞ்சலி அப்படி எல்லாம் சொல்ல வில்லை.

நாம் எடுத்த எந்த காரியத்திலும் வெற்றி பெற வேண்டும் என்றால், நமது சக்தியை, முயற்சியை அந்த காரியத்தில் மட்டும் செலுத்த வேண்டும்.

நமது சிக்கல் என்ன என்றால், நாம் நமது சக்தியை ஒரு கட்டுப்பாடு இல்லாமல் சிதற விடுகிறோம்.

ஒன்றை செய்யும் போதே இன்னொன்றின் மேல் ஆசை. செய்வதில் நம்பிக்கை கிடையாது.

எப்போதும் சந்தேகம்.

அது மட்டும் அல்ல, சந்தேகம் வந்தவுடன் உத்வேகம் குறையும். கொஞ்ச நாளில் முயற்சியை கை விட்டு விடுதல் என்பது நிகழும்.

வருட பிறப்பில் எத்தனை பேர், "இந்த வருஷம்

எப்படியாவது 10 கிலோ எடையை குறைக்க வேண்டும் என்று உடற் பயிற்சி நிலையத்தில் சென்று பேர் கொடுப்பார்கள்....

ஒரு வாரம் இருக்காது...

அப்படியே விட்டு விடுவார்கள்"

டிவி பார்ப்பது, வாட்ஸப், முகநூல், செல்போன் என்று எதிலாவது நேரம் செலவிடுவதை குறைப்பது என்று நிறைய குறிக்கோள்கள் இருக்கும்.

ஆனால், செய்வது கிடையாது. டிங் என்று செல் போனில் ஒரு சத்தம் கேட்டால், ஓடிப் போய் எடுப்பார்கள்.

இயமம் என்றால் செய்யாமல் இருப்பது. தவறானவற்றை செய்யாமல் இருப்பது.

நியமம் என்றால், சரியானவற்றை செய்வது.

அல்லது ஒழித்தலும், நல்லது செய்தலும் என்று சொல்லுவார்கள்.

இதைத்தான் கட்டுப்பாடு என்கிறார்கள்.

அற நூல்களில் சொல்லியவற்றை செய்ய வேண்டும். அவை கூடாது என்று சொல்பவற்றை விலக்க

வேண்டும்.

நமக்கு வாய்த்த பெரிய நன்மை என்ன என்றால், கணக்கில் அடங்காத அற நூல்களை நம் முன்னவர்கள் விட்டுச் சென்றிருக்கிறார்கள். கொட்டிக் கிடக்கின்றது.

நமக்கு நேர்ந்த பெரிய தீமை என்ன என்றால், அவற்றை படிப்பது இல்லை, படித்தாலும், "இதெல்லாம் சரிப்படாது" என்று அவற்றை ஓரம் கட்டி வைத்து விடுவது.

எது செய்ய வேண்டும், எது செய்யக் கூடாது என்று முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

அதன் படி விடாமல் நடவுங்கள்.

இன்று ஒரு நாள் தானே, நாளும் கிழமையுமா ஒரே ஒரு லட்டு தானே, ஒரே ஒரு கிளாஸ் தானே, ஒரே ஒரு சிகரெட் தானே என்று தொடங்கக் கூடாது.

இவை இயம நியமங்கள். இதை விரித்து சொல்லிக் கொண்டு போனால் சொல்லிக் கொண்டேபோகலாம்.

நீங்களே சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

அடுத்தது ஆசனம்.

மூன்றாவது, "ஆசனம்".

ஆசனம் என்றால் உடலை சரியான நிலையில் வைத்திருத்தல்.

அது என்ன சரியான நிலை?

இன்பப் பெருக்கோடு வாழ்வதற்கு மனதையும், உடலையும் தயார் செய்வது ஆசனம்.

சற்று ஆழமாக சிந்திப்போம்.

நம் மனதை நாம் கட்டுப் படுத்த முடியாது. ஒரு நிமிட நேரம் நாம் சொல்வதைக் கேட்காது. அது பாட்டுக்கு அலையும். ஒரு சிந்தனையில் இருந்து இன்னொரு சிந்தனைக்கு தாவும். பயம், ஆசை, கோபம், ஏக்கம், காமம் என்று மாறி மாறி சுழன்று கொண்டே இருக்கும்.

அந்த மனதை அமைதிப் படுத்தாவிட்டால், வாழ்வில் நிம்மதி இருக்காது.

மனதை எப்படி அமைதி படுத்துவது?

மனமும் உடலும் ஒன்றோடு ஒன்று பின்னி பிணைந்து இருக்கின்றன.

உடலை அசைத்தால், மனம் அசையும்.

கார் ஓட்டும் போது, நம்மால் காரின் என்ஜினை நேரடியாக வேலை செய்ய வைக்க முடியாது. ரொம்ப கடினம். நாம் என்ன செய்கிறோம், ஆக்ஸிலேட்டரை அழுத்துகிறோம். வண்டி நகர்கிறது. அது எப்படி வேலை செய்கின்றது என்று கூட நமக்குத் தெரியாது.

அதுப்போலவே, கம்ப்யூட்டரில், செல்போனில், அனுப்பு என்ற பட்டனை அழுத்தினால் இ – மெயில், வாட்ஸப், குறுஞ்செய்திகள் போன்றவைகள் போய் சேர வேண்டிய இடத்துக்குப் போய் விடுகிறது. எப்படி என்று நமக்குத் தெரியாது.

அது போல, மனதை சரி செய்ய வேண்டும் என்றால், உடலை சரி செய்ய வேண்டும். உடல் சரியானால், மனமும் சரியாகும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது உங்கள் உடல் எப்படி இருக்கிறது என்று பாருங்கள். மார்பு விரிந்து, உடல் நேராக இருக்கும்.

சோகமாக இருக்கும் போது , தலை லேசாக கவிழ்ந்து, தோள் கீழே இறங்கி, கைகள் தளர்ந்து இருக்கும்.

ஒரு முறை முயற்சி செய்து பாருங்கள், சந்தோஷமாக

இருக்கும் போது , தலையை தொங்கப் போட்டு, கைகளை தளர்த்தி, தோள்களை தொய்ய விட்டு... எப்படி இருக்கிறது என்று பாருங்கள். சந்தோஷம் போய் விடும்.

அதே போல் சோகமாக இருக்கும் போது , நிமிர்ந்து நின்று, முதுகு தண்டை நேராக்கி, தலையை நிமிர்த்தி, மார்பை விரிவாக்கி நின்று பாருங்கள்... முடியாது. சோகம் போய் விடும்.

இன்பமாக இருக்கும் போது உடல் ஒரு மாதிரி இருக்கும்.

துன்பமாக இருக்கும் போது உடல் வேறு ஒரு நிலையில் இருக்கும்.

யோகத்தின் மிகப் பெரிய கண்டு பிடிப்பு எது என்றால், உடலின் நிலையை மாற்றினால், மனதின் நிலையை மாற்ற முடியும் என்பதுதான்.

இன்பத்தில் உடல் ஒரு நிலையில் இருக்கும் என்றால், உடலை அந்த நிலையில் வைத்தால் இன்பம், சந்தோஷம் தானாகவே வந்து விடும்.

எப்போதும் இன்பமாக இருக்க வேண்டுமா? உடலை எப்போதும் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் வைத்தால்

போதும்.

யோகத்தின் குறிக்கோள் நாம் அளவற்ற இன்பத்தில் எப்போதும் இருப்பது தான்.

அதற்கு உடலும், மனமும் ஒன்று பட வேண்டும். உடலை ஒழுங்கு படுத்தினால் மனம் வசப்படும்.

சரி. இந்த ஆசனங்கள் செய்ய என்ன செய்ய வேண்டும்.

எங்க வீட்டுக்கு பக்கத்தில் ஒரு யோகா நிலையம் இருக்கிறது. அங்கு போய் இந்த ஆசனங்களை கற்றுக் கொள்ளலாமா?

பவர் யோகா, ஆயிரம் யோகா, என்றெல்லாம் பல யோகா நிலையங்கள் இருக்கின்றன. நிறைய ஆசனம் எல்லாம் சொல்லித் தருகிறார்களாம். போய் கற்றுக் கொள்ளலாமா?

அல்லது, 30 நாட்களில் யோகா கற்றுக்கொள்ளுங்கள், ஆழ்நிலை யோகா போன்ற புத்தகங்களை படித்து அறிந்து கொள்ளலாமா?

அல்லது, யூ - டியூப் வீடியோ போன்றவற்றில் பார்த்து பயிற்சி செய்யலாமா?

தற்போது எங்கு பார்த்தாலும் யோகா நிலையங்கள் இருக்கின்றன. ஏதேதோ பெயர் சொல்கிறார்கள். அந்த யோகா, இந்த யோகா என்று புது புது பெயரெல்லாம் வருகிறது.

பத்தாதற்கு ஆன்லைன் வகுப்புகள், மற்றும் யோகாசன கலை என்று பல புத்தகங்கள் சந்தையில் கிடைக்கின்றன. இவற்றின் மூலம் யோகாசனம் கற்றுக் கொள்ள முடியுமா?

முடியாது.

காரணம் என்ன?

இயம நியமங்களை சரியாக கடை பிடிக்காமல் மூன்றாவது அங்கமான யோகத்திற்குள் அடி எடுத்து வைக்க முடியாது.

பணம் கட்டி சேர்ந்தவுடன் யோகா படித்துவிட முடியாது.

அப்படியே படித்தாலும் அதனால் பலன் ஒன்றும் அதிகம் இருக்காது.

உடம்பு வேண்டுமானால் கொஞ்சம் வளைந்து கொடுக்கும். சில பல தசைகள் வலுப் பெறலாம்.

ஆனால், அது உங்களை அடுத்த உயர் நிலைக்கு கொண்டு செல்லாது.

வெறும் ஆசனம் மட்டும் படித்தால் போதாது. வாழ்க்கை முறை மாற வேண்டும். ஆசனம் என்பது தனியாக செய்யும் ஒன்று அல்ல.

இயம நியமங்களை கை கொண்ட பின் ஆசனம் செய்யப் பழக வேண்டும்.

கள்ளுண்ணாமை, பொய் பேசாமை, கோபம் கொள்ளாமை , நடுவு நிலைமை போன்றவற்றை கடை பிடிக்க வேண்டும்.

நாளும் பொய், புரட்டு, திருட்டு, இலஞ்சம், ஏமாற்று என்று செய்து கொண்டு, ஆசனம் படிக்கிறேன் என்று சொன்னால் அதனால் என்ன பலன் இருக்கும்.

உணவு கட்டுப்பாடு கிடையாது, புகை பிடிப்பது, காப்பி, டீ குடிப்பது, இரவு வெகு நேரம் விழித்து இருப்பது, பகலில் நீண்ட நீரம் தூங்குவது, இதற்கிடையில் யோகா பயிற்சி என்றால் சரியாகுமா?

இயமம், நியமம், ஆசனம் இவை எல்லாம் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு கொண்டவை. யோகம் என்ற உடலின்

அங்கங்கள். ஒன்றை விட்டு விட்டு ஒன்றை செய்ய முடியாது.

ஆசனம் பழகுவதற்கு முன், அன்றாட வாழ்க்கையை நெறி படுத்த வேண்டும்.

அவற்றை செய்யாமல் ஆசனம் பழகவும் முடியாது. பழகினாலும் பயன் தராது.

யோக நெறியில் போவதாக முடிவு செய்து விட்டால், வாழ்க்கை ஒரு கட்டுக்குள் வர வேண்டும். நல்லவற்றை செய்து பழக வேண்டும். அல்லனவற்றை விலக்க வேண்டும்.

அது வசமானபின், ஆசனத்திற்கு போக வேண்டும்.

இயமம், நியமம், ஆசனம் தாண்டி அடுத்தது பிராணாயாமம்.

பிராணாயாமம் என்பது மூச்சு உள்வாங்கி விடுதலில் உள்ள ஒழுங்கு.

நம் மன நிலைக்கு தகுந்தவாறு மூச்சும் மாறுகிறது.

கோபமாக இருக்கும் போது மூச்சு ஒரு விதமாக இருக்கும்.

சோகமாக இருக்கும் போது, மூச்சு வேறு விதமாக இருக்கும்.

மனதில் அன்பும், காதலும் வரும் போது மூச்சு மற்றொரு விதமாக இருக்கும்.

இதில் முக்கியமானது என்ன என்றால், மன நிலைக்கு தகுந்தவாறு மூச்சு விடுவது இருப்பது போல, மூச்சு விடுவது மாறும் போது மன நிலையம் மாறும்.

மூச்சை மாற்றினால் மனம் மாறும்.

மூச்சை மாற்ற வேண்டும் என்றால், உடல் நேராக வேண்டும். முதுகு தண்டு நிமிர வேண்டும். அதற்கு ஆசனம் உதவும். ஆசனம் செய்ய வேண்டும் என்றால் வாழ்க்கையில் ஒரு ஒழுங்கு முறை வேண்டும். அதற்கு இயம நியமங்களை கடை பிடிக்க வேண்டும்.

கவனித்துப் பாருங்கள் , உங்கள் மூச்சு விடும் விதம் நாளில் பல தடவை மாறிக் கொண்டே இருக்கும். மூச்சு எப்படி மாறுகிறதோ அப்படி மன நிலை மாறும்.

இந்த பதற்றம், டென்ஷன், எல்லாம் மூச்சோடு சம்பந்தப்பட்டது.

மூச்சை கட்டுக்குள் கொண்டு வந்தால், மனம்

வசப்படும்.

மனதை வசப்படுத்துவது ஒரு முடிவு அல்ல. அதற்கு மேலும் சில படிகள் இருக்கின்றன. அவற்றையும் சிந்திப்போம்.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் வரை பார்த்தோம்.

அடுத்தது பிரத்தியாகாரம்.

ப்ரத்யாகாரம் என்றால் என்ன?

அகராதியில் உள்ள அர்த்தம் புலன்களை அடக்குதல், கட்டுப்படுத்துதல்.

நுணுக்கமான அர்த்தம் புலன்களை உள்நோக்கித் திருப்புதல்.

அது என்ன உள்நோக்கித் திருப்புதல்?

நாம் எப்போதும் புலன்கள் இழுக்கும் பக்கம் எல்லாம் ஓடுகிறோம்.

அங்கே ஒரு நல்ல படம் என்றால் அதை பார்க்க ஓடுகிறோம்.

நல்ல உணவு என்றால் ருசிக்க ஓடுகிறோம்

கச்சேரி கேட்க ஓடுகிறோம்.
அந்த நாடு பார்க்க எவ்வளவு அழகாக இருக்கு. அங்க போகணும் னு ஜொள்ளு விடுகிறோம்.

அந்தக் கோவில், இந்த குளம், அந்த சாமியார், என்று அலைந்து கொண்டு இருக்கிறோம்.

இப்படி புலன்களை நம்மை இழுத்து இழுத்து, நாம் நம்மை விட்டு வெகு தூரம் வந்து விட்டோம்.

நம் வீடு எங்கே இருக்கிறது என்று நமக்குத் தெரியாது.

நாம் யார் என்றே நமக்குத் தெரியாமல் போய் விடுகிறது.

இவ்வளவு நாள் அலைந்தாயே என்ன கிடைத்தது என்று கேட்டால் ஒன்றும் இருக்காது.

கடை வீதிகளில் சில நாய்கள் இருக்கும். காலை எழுந்தது முதல் அங்கு ஓடும், இங்கு ஓடும், அங்கு சில நாய்களை பார்த்து குரைக்கும், இங்கு சில நாய்களை பார்த்து வாலாட்டும். அங்கும் இங்கும் பரபரப்பாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும். நிற்க நேரம் இருக்காது. மாலை வந்தவுடன், "நாயே, நாள்

முழுவதும் அலைந்தாயே, என்ன சாதித்தாய்" என்று கேட்டால் நம்மைப் பார்த்து இரண்டு குலை குலைத்து விட்டு மீண்டும் ஓடும்.

கடைதெரு நாய் போல் அலைந்தனையே நெஞ்சமே என்கின்றார் பட்டினத்தார்.

மண்காட்டிப் பொன்காட்டி மாய் இருள் காட்டிச்
செங்காட்டில் ஆடுகின்ற தேசிகனைப் போற்றாமல்
கண்காட்டும் வேசியர் தம் கண்வலையில் சிக்கிமிக
அங்காடி நாய்போல் அலைந்தனையே நெஞ்சமே.
வெளியே அலையும் புலன்களை உள்நோக்கி
திருப்புதல் பிரத்தியாகாரம்.

ஆசைகளுக்கான காரணம் என்ன, ஆசைகள் எவ்வாறு உதிக்கின்ற, அவை எவ்வாறு திருப்தி படுத்தப்படுகின்றன, இந்த இரண்டுக்கும் உள்ள இடை வெளியில் என்ன நிகழ்கிறது என்று சுயபரிசோதனை செய்வது பிரத்தியாகாரம்.

பதஞ்சலி புலன்களை அடக்க வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. வெளியே சொல்லும் புலன்களை உள் நோக்கி திருப்பச் சொல்கிறார்.

தெரு நாய் ஒரு வினாடி நின்று யோசித்து இருந்தால், ஓடுவதை நிறுத்தி இருக்கும்.

காரணம் தெரியாமல் ஓடுவதால் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது.

யோசிப்போம்.

ஏன் இந்த ஓட்டம். இந்த ஓட்டத்தினால் நமக்கு கிடைத்த இலாபம் என்ன?

நாம் சரியான திசை நோக்கித் தான் ஓடுகிறோமா? ஓட்டத்தின் முடிவில் என்ன இருக்கிறது என்று தெரியுமா?

தெரியாவிட்டால், பின் எதற்காக ஓட வேண்டும். அறியாத ஒன்றை எப்படி அடைவது?

தெரியும் என்றால், பின் ஓட்டம் எதற்கு?

சிந்திப்போம்!

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், மற்றும் ப்ரத்யாஹார வரை பார்த்தோம்.

அடுத்தது, தாரணை.

தாரண என்றால் மனதை ஒருமுகப் படுத்துதல்.

சொல்லப் போனால் மனதை ஒரு முகப்படுத்துதல்

என்பது ஒரு முழுமையான அர்த்தம் அல்ல.

தாரை என்றால் நீர் கொட்டுவது.
மழை தாரை தாரையாக பொழிந்தது என்று சொல்லுவது போல.

ஒரு பெரிய பீப்பாயில் எண்ணெய் இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அந்த பீப்பாயை சரித்து வைத்து அதில் உள்ள குழாயை திறந்து விட்டால், உள்ளே உள்ள எண்ணெய் கீழே ஒழுகி விழும் அல்லவா?

அப்படி சீராக ஒழுகி வருவதற்கு தாரை என்று பெயர்.
ஒரு பிசிறு இல்லாமால், ஒரு ஏற்றம் இறக்கம் இல்லாமல் ஒரே சீராக கீழிறங்கும்.

அது போல் மனதை ஒன்றின் மேல் இலயிக்க விடுவது தாரண.

இதுவரை உடலை எப்படி கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது என்று சொல்லி வந்தார்.

இப்போது உடலைத் தாண்டி மனதை நெறி படுத்தும் இடத்துக்கு நகர்கிறார்.

உடலை கட்டுக்குள் கொண்டுவராமல் மனதை கட்டுப்

படுத்த முடியாது.

நம் மனம் பல விதங்களில் சிதைவு பட்டு கிடக்கிறது. சூழ் நிலை அப்படி.

நினைப்பதை எல்லாம் சொல்ல முடியாது, செய்ய முடியாது.

மனம் ஒன்று நினைக்கும், உடல் ஒன்றை செய்யும் அல்லது செய்ய முடியாமல் தவிக்கும்.
மனமும் உடலும் வேறு வேறு பக்கம் இழுத்துக் கொண்டு நிற்கும்.

எந்த பக்கம் போவது என்று தெரியாமல் குழம்பி தவிப்போம்.

உடல் ஒன்றை வேண்டும், பழக்க வழக்கம் வேறு மாதிரி இருக்கும், மனம் இன்னொன்றைச் சொல்லும்.

இதே நாளும் பொழுதும் நடந்தால் மனம் என்ன ஆகும். சிதைவு பட்டு போகும்.

பதஞ்சலி மனதையும் உடலையும் ஒன்றாக இணைக்கிறார்.

யோகா என்றால் சேர்ப்பது என்று பொருள்.

முதலில் வாழ்க்கை வழி முறைகளை சரி செய்து கொண்டு, உடலை நல்ல நிலையில் நிலை நிறுத்தி (ஆசனம்), மூச்சில் ஒரு ஒழுங்கை கொண்டு வந்து (பிராணாயாமம்), மனதை உள் நோக்கி திருப்பி (ப்ரதியாகார), தாரணைக்கு வருகிறார்.

நேரடியாக மனதை கட்டுப் படுத்தும் வழி சொல்ல வில்லை. செய்யவும் முடியாது.

ஒவ்வொரு படியாகத் தான் ஏற வேண்டும். ஏறுவோம்.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், மற்றும் ப்ரத்யாஹார, தாரணை வரை பார்த்தோம்.

அடுத்தது, தியானம்

தியானம் செய்வதற்கு முன் இவ்வளவு செய்ய வேண்டி இருக்கிறது.

இன்று பலர் காலையில் குளித்து விட்டு சாமி படத்தின் முன் சிறிது நேரம் அமர்ந்து "தியானம்" செய்தேன் என்கிறார்கள்.

அது அல்ல தியானம்.

இத்தனை படிகளை கடந்த பின் தான் தியானம் என்ற நிலைக்கே வர முடியும்.

தியானம் என்றால் எதைப் பற்றி தியானம் செய்வது?

கடவுளை என்றால் எந்தக் கடவுளை? ஜோதி வடிவிலா? எதை நோக்கி தியானம் செய்வது? போன்ற கேள்விகள் எழும்.

உண்மை என்ன என்றால், இந்த அனைத்து கேள்விகளும் அர்த்தம் இல்லாதவை.

தியானம் என்பது எதைப் பற்றியும் அல்ல.

ஒன்றையுமே பற்றி சிந்திக்காமல் இருப்பது. எதுவுமே மனதில் இல்லாமல் இருப்பது. மனம் முழுவதும் காலியாக இருப்பது.
எதை பற்றியோ சிந்திப்பது என்றால் சிந்திக்கும் நான், சிந்திக்கப்படும் அது என்ற இரண்டு இருக்கும் அல்லவா?

தியானத்தில் அந்த இருமை மறையும். நான், அது என்று வேறுபாடு மறைந்த பின் எதை சிந்திப்பது? எதை தியானம் செய்வது?

சித்தம் முழுமையான வெற்றிடமாக இருக்கும். அந்த வெற்றிட அனுபவமே சிவானுபவம்.

அந்த நிலையை ஒரு நிமிடம் கூட நம்மால் அடைந்து நிற்க முடியாது. ஒரு நொடியில் ஏதோ ஒரு சிந்தனை வந்து விடும். ஒன்று வந்தால், அதில் இருந்து ஒன்று மற்றொன்றாக மாறும். தொடர் சங்கிலி போல் வந்து கொண்டே இருக்கும்.

அருணகிரி நாதருக்கு முருகன் உபதேசம் செய்தது இரண்டே இரண்டு வார்த்தை தான் "சும்மா இரு".

அவ்வளவுதான் உபதேசம்.

உடம்பு சும்மா இருக்கும்.

மனம் சும்மா இருக்குமா? மனதை சும்மா இருக்க வைக்க முடியுமா? அந்த முயற்சியே கூட மனம் தானே செய்ய வேண்டி இருக்கிறது.

எனவே தான் தியானம் மிக மிக கடினமான ஒன்று. ஊசி முனையில் நிற்பது போல. கொஞ்சம் தவறினாலும் சிக்கல் தான்.

ஒளியில் விளைந்த வுயர்ஞான பூதரத் துச்சியின்மேல்
அளியில் விளைந்ததொ ராநந்தத் தேனை அநாதியிலே
வெளியில் விளைந்த வெறும்பாழைப் பெற்ற
வெறுந்தனியைத் தெளிய விளம்பிய வா!
முக மாறுடைத் தேசிகனே.

ஏதாவது ஒன்று என்றால் அது இப்படி இருக்கும் என்று சொல்லி விளங்க வைக்கலாம். ஒன்றும் இல்லாததை எப்படி விளக்க முடியும்? திணறுகிறார் அருணகிரிநாதர்.

வெளியில் = இந்த வெட்ட வெளியில்

விளைந்த வெறும்பாழைப் = பாழ் என்றால் ஒன்றும் இல்லாது.

பாழாய் போய் விட்டது என்று சொல்வோமே அது போல. வெறும் பாழை என்றால் ஒன்றும் இல்லாத பாழ்.

வெட்ட வெளியில் விளைந்த வெறும் பாழ். இவ்வளவு சொன்னது போதாது என்று மேலும் சொல்கிறார்

பெற்ற வெறுந்தனியைத் = அந்த வெட்ட வெளியில் விளைந்த வெறும் பாழ் பெட்ரா வெறும் தனியை. தனி என்றால், வேறு ஒன்றும் இல்லாதது. தனித்து நிற்பது.

ஒன்றும் இல்லாத மிகப் பெரிய சூன்யம். அதை அறிந்தால் அது எப்படி இருக்கிறதாம்?

"ஆனந்த தேனை" ஆனந்தமான தேன் போல் இருக்கிறதாம்.

அது மட்டும் அல்ல

ஒளியில் விழைந்த உயர் ஞானம்
என்கிறார்.

சாதாரண ஞானம் அல்ல. உயர் ஞானம்.

ஒளி வடிவமானது என்றால் அனைத்து அஞ்ஞானத்தையும் போக்குவது.

அது தான் தியானம்.

மனம் இருக்கும், சிந்தனை இருக்கும், ஆனால் எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காது.

பார்ப்பதும், பார்க்கப் படுவதும் இந்த இரண்டுக்கும் உள்ள இடைவெளி குறைந்து குறைந்து கடைசியில்

ஒன்றாகிப் போனால் பின் எது, எதைப் பற்றி சிந்திக்கும்.

அவன் கொஞ்ச நாள் அவளை பார்க்க வரவில்லை. அவளுக்கு பயங்கர கோபம். அவன் வரட்டும் வச்சுக்குறேன் என்று மனதுக்குள் கோபம் கொப்பளிக்கிறது. எப்படியெல்லாம் அவனை திட்டலாம் என்றெல்லாம் யோசித்து வைத்திருக்கிறாள்.

கடைசியில் அவன் வந்து விட்டான்.

அவனைப் பார்த்தவுடன் அவள் ஓடி சென்று அவனை கட்டிக் கொள்கிறாள். கோபம் இருந்த இடம் தெரியவில்லை.

அன்பில் கரைகிறாள். தான் வேறு, அவன் வேறு என்று இருந்தால்தானே அவன் மேல் அவள் கோபம் கொள்ள முடியும். இரண்டும் ஒன்றாக கலந்து விட்டால் யார்மேல் யார் கோபம் கொள்வது ?

எழுதும் போல் கோல் காணா கண்ணே போல்,
கொங்கண் பிழை காணேன் கண்டவிடத்து

என்பார் தெய்வப் புலவர்.

எழுதும் போது பேனா கண்ணுக்குத் தெரியாது (அல்லது கண்ணுக்கு மை தீட்டும் போது, அந்த மை தீட்டும் கோல் தெரியாது) அது போல தியானத்தில் தான் வேறு உலகம் வேறு என்ற நிலை இருக்காது. உலகம் மறைந்து போகும்.

தியானம். செய்ய வேண்டும்.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், மற்றும் ப்ரத்யாஹாரம், தாரணை, தியானம் வரை பார்த்தோம்.

கடைசியாக சமாதி

சமாதி என்பது இறுதி நிலை. சமாதி என்பதற்கு பலப் பல விளக்கங்கள் தருகிறார்கள். சேர்ந்து இருப்பது, ஒன்றாக இருப்பது, உடன் இருப்பது, என்று.

சமாதி நிலை அடைந்தவர்கள் எப்படி இருப்பார்கள், அவர்களின் மன நிலை என்ன என்பதை அந்த நிலையை உணராதவர்கல் அறிவது கடினம்.

சமாதி நிலையை அடைந்தவர்கள் அந்த தெய்வீகத்தில் திளைத்திருக்கின்றார்கள். அந்த ஆத்ம நிலையை அடைகிறார்கள்.

அவர்கள் நம்மைப் போன்ற மனிதர்களாய் இருந்தாலும், நம்மை போல உண்டு உடுத்து இருந்தாலும் அவர்கள் இந்த நிலையை தாண்டி வேறோர் நிலையை அடைகிறார்கள்.

அந்த மாதிரி மனிதர்களை

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வான் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும் . என்பார் வள்ளுவர்.

அவர்கள் இங்குதான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இருந்தும் அவர்கள் தெய்வத்திற்கு ஒப்பானவர்கள் என்கிறார்.

பெயரைக் குறிப்பிட்டால் சர்ச்சைகள் வரும். அவர் இல்லையா, இவர் இல்லையா என்று பல கேள்விகள் பிறக்கும்.

உங்களுக்கே தெரியும். சிலர் வாழ்வின் மிக உயர்ந்த நிலைகளை அடைந்திருப்பார்கள்.

பொருளில், புகழில் அல்ல.

லட்டு எப்படி இருக்கும் என்று ஆயிரம் பக்கம் விளக்கம் தந்தாலும், புரியாது. ஒரு துண்டு லட்டை வாயில் போட்டால் உடனே புரிந்து விடும்.

அது போல, சமாதி என்பது அனுபவம். அதை அனுபவித்தால் அன்றி புரியாது.

இந்த சூத்திரம் மிக மிக முக்கியமான சூத்திரம்.

எனவே தான் அதில் உள்ள ஒவ்வொரு படிக்கும் அதிக நேரம் எடுத்துக் கொண்டு சிந்தித்தோம்.

முதலில் நமக்கும் இந்த வெளி உலகுக்குமான உறவை சரி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அது இயம நியமங்கள். அடுத்தது நம் உடலை சரி செய்ய வேண்டும். அது ஆசனம்.

அடுத்தது, நமது மூச்சை சரி செய்ய வேண்டும். அது பிராணாயாமம்.

அடுத்தது, நமது மனதை திசை திருப்ப வேண்டும். அது பிரத்தியாகாரம்.

அடுத்தது, திசை திருப்பிய மனதை ஒன்றின் மேல் இலயிக்க விட வேண்டும். அது தாரணை.

அடுத்தது, அந்த ஒன்றும் இல்லாமல் மனம் தனித்து இருக்க்க பழக்க வேண்டும். எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காமல் இருக்க வேண்டும். அது தியானம்.

இறுதியாக, அடைவது சமாதி. சமாதி என்பது ஒரு இயமம், நியமம், போல ஒரு செயல் அல்ல. அது ஆத்மநிலை.

சரி, இந்த இயமம், நியமம், ஆசனம் போன்றவற்றை எப்படி செய்வது ?

மேலும் சிந்திப்போம்.

யோக சூத்திரம் - 2.30

உலகோடு வாழ ஐந்து வழிகள்

अहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः ॥३०॥

அஹிம்ஸ சத்யாஸ்தேய பிரம்மசர்யாபரிக்ரஹா யம: ||30||

அகிம்சை = உயிர்களைத் துன்புறுத்தாமை.

சத்யம் = உண்மை

ஆஸ்த்ரேய = திருடாமை

ப்ரம்மச்சாரியம் = புலனடக்கம்
அபரிக்ரஹ = தன்னடக்கம்

இவைகள் அனைத்தும் சேர்ந்ததே இயமம் என்ற வழி அல்லது நெறி.

யோகம் என்றால் ஏதோ சாமியார்கள் செய்வது.

துறவிகள் செய்வது.

பெரிசாக தாடி வளர்த்துக் கொண்டு காட்டில் இருந்து செய்வது என்று நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

யோகம் என்பது வாழும் முறை எதுவாக இருந்தாலும் அதை இனிமையாக, இன்பமாக வாழ்வது எப்படி? என்று சொல்லித் தரும் முறை.

புலன்களை அடக்கி, சாப்பாடு தண்ணி இல்லாமல் உடலை வருத்தி செய்வது அல்ல யோகம்.

சமாதி நிலையை அடைய முதல் படி இயமம் என்று பார்த்தோம்.

இயமம் என்றால் என்ன? எப்படி அதன்படி நடப்பது என்பதை இங்கே சொல்கிறார்.

இயமம் என்பது ஐந்து கூறுகளை கொண்டது.

அதில் முதலாவது அகிம்சை.

இம்சை என்றால் துன்பம். அகிம்சை என்றால் துன்பம் இல்லாதது.

முதல் படி துன்பம், வருத்தம் இல்லாதது.

நிறைய பேர் நினைப்பது என்னவென்றால் அகிம்சை என்றால் மற்ற உயிர்களை துன்புறுத்தாமல் இருப்பது என்று.

அது அல்ல.

அகிம்சை என்றால் எந்த உயிரையும் துன்பப் படுத்தாமல் இருப்பது.

இரண்டுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

எந்த உயிரையும் என்றால் அதில் தானும் அடங்கும்.

பலர், தங்களை தாங்களே துன்பப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

எப்படி?

எதெல்லாம் தனக்கு நல்லது இல்லையோ, அதை செய்வது. எது தனக்கு துன்பம் தருமோ, அவற்றை செய்வது.

உதாரணமாக, அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது. உடற் பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பது. வெட்டி அரட்டையில் ஈடுபடுவது. சரியாக தூங்காமல் இருப்பது.

புகை பிடிப்பது. மது அருந்துவது. இப்படி பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகும். இவை அனைத்தும் துன்பம் தருவன. இருந்தும் மனிதர்கள் செய்கிறார்கள்.

தன் மேலே அக்கறை இல்லாதவன் எப்படி மற்ற உயிர்களை துன்பப்படுத்தாமல் இருப்பான்?

இம்ஸை செய்வதன் அடிப்படை காரணம் என்ன?

மனதில் அன்பு இல்லாமை. அன்பு இருந்தால், யார் மேல் அல்லது இதன் மேல் அன்பு வைக்கிறோமோ அதற்கு துன்பம் செய்ய மனம் வருமா?

அன்பு இல்லாத இடத்தில் துன்பம் செய்யும் மனம் வருகிறது.

முதலில் தன்னை தான் அன்பு செய்ய வேண்டும். தன்னையே நேசிக்க முடியாதவன் எப்படி மற்றவர்களை நேசிப்பான்?

அடுத்தது மற்ற உயிர்களை நேசிக்க வேண்டும்.

இம்சை என்பது அடித்து, உதைப்பது மட்டும் அல்ல. அதிர்ந்து பேசுவது, அநாகரீமாக பேசுவது, மரியாதை குறைவாக பேசுவது, மனம் புண் படும்படி பேசுவது எல்லாமே இம்சைதான்.
உயிர்கள் மட்டும் அல்ல, மரம், செடி கொடி, ஆறு, குளம், நிலம், மலை என்று இயற்கையை நேசிக்க வேண்டும்.

மரத்தை வெட்டி, கருக்கி, அதன் மேல் கல்லையும் தாரையும் போட்டு பொசுக்கி ரோடு போடுவது இம்ஸை இல்லையா?

குளத்தில் குப்பையை போட்டு கொட்டி, அதை நிரப்பி,

அதன் மேல் கான்க்ரீட் கட்டடம் எழுப்பி வாழ்வது அரக்கத் தனமாக இல்லையா?

ஆற்றில் கொண்டு போய் கழிவுகளை கொட்டுவது இம்சை இல்லையா?

தன்னை நேசிக்க வேண்டும். தன்னைப் போல பிற உயிர்களை நேசிக்க வேண்டும். இயற்கையை நேசிக்க வேண்டும்.

அப்படி நேசிக்கத் தொடங்கினால், அகிம்சை மலரும்.

இந்த பூமி சொர்க்க பூமியாக மாறும். எல்லோரும் ஒருவரை ஒருவர் நேசித்து, அனைவரும் ஒன்று கூடி இந்த இயற்கையை நேசித்து அதற்கு ஒரு துன்பம் வராமல் மென்மையாக அதை கையாண்டால், இந்த பூமி எப்படி இருக்கும் என்று ஒரு கணம் நினைத்துப் பாருங்கள்.
போட்டி இல்லை. பொறாமை இல்லை. சண்டை இல்லை. யுத்தம் இல்லை. எனக்கு எனக்கு என்ற பேராசை இல்லை. யாரும் வேறு யாருக்கும் தீமை நினைப்பது இல்லை. சுற்றுப் புற சூழ்நிலையை மென்மையாக கையாள்வது என்று ஆகி விட்டால், வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் ?

அது வாழும் முறையின் முதல் பாடம். அகிம்சை.

மேலும் சிந்திப்போம்.

அடுத்தது, சத்யம்.

நடைமுறை வாழ்கையில் சத்யம் என்றால் சொன்ன சொல் தவறாமை. உண்மை பேசுதல் என்று அர்த்தம்.

சத்யம் என்பது இவற்றையெல்லாம் தாண்டியது.

சத்யம் என்பது முதலில் நமக்கு நாமே செய்து கொள்வது.

நமக்கு நாமே நேர்மையாக இருக்கிறோமா? நமக்கு நாமே உண்மையாக இருக்கிறோமா?

கோபம் வருகிறது. வெளியே சிரிக்கிறோம்.

எரிச்சல் வருகிறது. வெளியே காட்ட முடிவதில்லை. நிறைய விஷயங்கள் செய்ய விருப்பம் இல்லை. இருந்தும் செய்கிறோம். ஏன்?

மற்றவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ? சமுதாயம் என்ன சொல்லுமோ?

உறவு, நட்பு என்ன சொல்லுமோ என்று பயந்து வேண்டாததை, விரும்பாததை செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

பிடிக்காத உறவுகளை பிடித்து தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். மனம் சொல்கிறது, விட்டு விட்டு வா என்று. ஐயோ, மற்றவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ என்று சகித்துக் கொண்டு வாழ்கிறோம்.

இது நேர்மையா? இது உண்மையா?

நமக்கு நாமே நேர்மையாக இல்லாவிட்டால், உலகோடு எப்படி நேர்மையாக இருக்க முடியும்?

சரி, அதற்காக மனம் விரும்பியதை எல்லாம் செய்ய முடியுமா?

உயர் அதிகாரி திட்டுகிறார். தவறு அவர் மேல் தான் என்றாலும், நம்மை குறை சொல்கிறார். மாமியாரும் அப்படித்தான். கணவனும்/மனைவியும் அப்படித்தான்.

என்ன செய்வது? சகிக்கத்தானே வேண்டி இருக்கிறது?

இல்லை. சகிக்க வேண்டியது இல்லை.

அதற்காக சதா சர்வ காலமும் சண்டை போடவும் வேண்டியது இல்லை.

மனதில் பட்டதை, தைரியமாக, மென்மையாக எடுத்துச் சொல்லலாம்.

மனதுக்குள் ஒன்றையும், வெளியில் ஒன்றுமாக

வாழ்வதில் பல சிக்கல்கள் இருக்கிறது.

முதலாவது, மன அழுத்தம் அதிகமாகிக் கொண்டே போகும். எத்தனை நாள் தான் சகித்துப் போக முடியும்.

மன அழுத்தம் , உடல் உபாதைகளில் கொண்டு போய் முடியும். தூக்கம் இன்மை, பசி இன்மை, அல்சர் என்று பல நோய்களில் கொண்டு போய் முடியும். நோய்க்கு மருந்து உண்டால், அதன் பக்க விளைவுகள் என்ற பிரச்சனை.

இரண்டாவது, மன சிதைவு. **Schizopornia** என்று சொல்வார்கள்.

மனம் திரிந்து போகும். உண்மையில் நீங்கள் யார் என்று தெரியாமல் போகும்.

பொய்யே பழகி பழகி உண்மையான மனம் எது என்று தெரியாமல் போகும்.

மூன்றாவது, இயற்கையான மன வெளிப்பாடுகள் மறந்து போகும்.

கோபத்தை அடக்கி அடக்கி, கோபம் வரும் போதெல்லாம் சிரித்து மழுப்பிக் கொண்டிருந்தால், கோபமும் மறந்து போகும், சிரிப்பும் மறந்து போகும்.

உண்மையியலே சிரித்தால் கூட அது ஒரு இயற்கையான உணர்ச்சியின் வெளிப்பாடாக இருக்காது.

நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம், பல ஆங்கில, மேலும் சில தமிழ் நாடகங்களில் இடை இடையே அவர்களை சிரிப்பு ஒலியை போடுவார்கள்.

யாரோ பலர் பார்த்து சிரிப்பது போல. காரணம் என்ன, மக்கள் சிரிப்பதை மறந்து விட்டார்கள். சிரிப்பு கூட **emoji** ஆகி விட்டது. வார்த்தைகள் இல்லை. சத்தம் இல்லை. ஒரு குறியீடு. **emoji** அல்லாதது **lol** என்று போட்டு விடுகிறார்கள். மனம் விட்டு சிரிப்பது இல்லை.

சிரிப்பு மட்டும் அல்ல.

அன்பு, காதல், நேசம், கருணை, காமம், பாசம் எல்லாமே மறந்து போகும்.

பிள்ளைகள் மேல் எப்படி அன்பு கட்டுவது என்று தெரியாமல் பெற்றோர்கள் தவிக்கிறார்கள்.

எல்லாம் அவன் நல்லதுக்குத்தானே செய்தேன், சொன்னேன், பின் ஏன் அவன் என்னை புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறான் என்று எத்தனை பெற்றோர் வருந்துகிறார்கள்?

எத்தனை பிள்ளைகள் போதை மருந்து போன்ற தவறான வழியில் செல்கிறார்கள்?

காரணம் என்ன என்றால், அன்பை வெளிப்படுத்தத் தெரியவில்லை. கண்டிப்பும், பணம் கொடுப்பதும் மட்டுமே அன்பு என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

காரணம், அன்பு என்பது ஒரு மென்மையான உணர்வு. அதை வெளிப்படுத்தினால் ஏதோ பலவீனம் என்று பலரால் நினைக்கப் படுகிறது. எனவே, அதை வெளிக்காட்டாமலேயே வாழப்பழகி விடுகிறார்கள்.

பின் எப்படி வரும்.

அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்கும் தாழ், ஆர்வலர் புன்கணீர் பூசல் தரும் என்கிறார் வள்ளுவர்.

ஒரு ஆண் அழுவதை நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா? ஆண், கண்ணீரை அடக்கியே வாழ பழகுகிறான்.

பின் எப்படி அவனால் அன்பை வெளிப்படுத்த முடியும்? ஆணின் அன்பு இல்லாமல் பெண் தவிக்கிறாள்.
இப்படி, நமக்கு நாமே நேர்மையாக இல்லாமல் இருக்கிறோம். அழுகை வந்தால் அழ வேண்டும். அது நேர்மை. சத்யம். அழுகை வரும்போது, "இல்லையே, நான் எவ்வளவு பலசாலி தெரியுமா" என்று நடிப்பது பொய்மை.

அது சத்யம் அல்ல.

சத்யம், நம்மில் இருந்து தொடங்க வேண்டும்.

உள்ளும் புறமும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்.

உள்ளொன்று வைத்தது புறம் ஒன்று பேசுவார் உறவு கலவாமை வேண்டும் என்பார் வள்ளலார்.

உள்ளும் புறமும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்.

அதுதான் சத்யம்.

அகிம்சை, சத்யம் பற்றி சிந்தித்தோம். அடுத்தது, திருடாமை.

திருடக் கூடாது. அவ்வளவுதானே. நான் இதுவரை திருடியதே கிடையாது. இனியும் திருடவே மாட்டேன். அது எளிமையான ஒன்று தான் என்று நீங்கள் சொல்வதற்கு முன்...
நீங்கள் திருடவே இல்லையா? நன்றாக யோசித்துப் பாருங்கள்.

பொருளை திருடி இருக்க மாட்டீர்கள்... கருத்துக்களை?

மற்றவர்களின் கருத்துக்களை திருடி உங்கள் கருத்து

போல சொல்வது இல்லையா?

இதுதான் கடவுள், இப்படி செய்தால் கடவுளுக்குப் பிடிக்கும், இது இது கடவுளுக்குப் பிடிக்காது, நல்லது செய்தால் கடவுளிடம் போகலாம், இல்லை என்றால் நரகம்தான், பாவம், புண்ணியம், மறு பிறப்பு, கர்மா...

இது எல்லாம் உங்கள் கருத்தா?

நீங்கள் கண்டு பிடித்ததா? நீங்கள் அனுபவத்தில் உணர்ந்ததா?

யாருடையோ கருத்தையோ எடுத்துக் கொண்டு உங்கள் கருத்து போல நீங்கள் பேசுகிறீர்கள், வாதம் புரிகிறீர்கள், சரி தவறு என்று சண்டை பிடிக்கிறீர்கள், சரி என்று நம்புகிறீர்கள்...

இது கருத்து திருட்டு இல்லையா?

உண்மையில் உங்களுக்கு என்ன தெரியும்?

எதை நீங்கள் கண்டு பிடித்தீர்கள்?

எது உங்கள் சொந்த அனுபவம்?

ஒன்றும் தெரியாது என்பதைத் தவிர வேறு எது உங்களுக்குச் சொந்தம்.

வேதம்? கீதை? உபநிஷத்துகள்? தேவாரம்? திருவாசகம்? பிரபந்தம்? ஆச்சாரியார் சொன்னது ?

எல்லாம் உங்கள் கருத்துகள் அல்ல. உங்களுக்கு பிடித்திருக்கலாம் அவை. அவற்றை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளலாம். அது வேறு விஷயம். அது உங்கள் கருத்து அல்ல.

மணிவாசகரின் கருத்து எப்படி உங்கள் கருத்தாகும்?

நம்மாழ்வாரின் கருத்து எப்படி உங்கள் கருத்தாகும்?

இது தான் சரி என்று நீங்கள் எதை வைத்துச் சொல்கிறீர்கள்?

எனவே, அறிவின் முதல் படி, மற்றவர்களின் கருத்துகளை உங்கள் கருத்தாக நினைக்காதீர்கள். அது அவர்கள் கருத்து. அவற்றை தவிர்த்து உங்கள் கருத்து என்பது என்ன?

ஒன்றும் இல்லை.

அங்கிருந்து ஆரம்பியுங்கள். எது உங்கள் கருத்து?

ஆழ்ந்து யோசியுங்கள். உங்கள் கருத்துகள் எங்கிருந்து வந்தன?

பூஜ்யத்தில் இருந்து ஆரம்பியுங்கள். மற்றவர்களின் கருத்துகளை அவர்களிடமே திருப்பி கொடுத்து விடுங்கள். அவர்களிடம் கேட்டா அவற்றை நீங்கள் எடுத்தீர்கள். கேளாமல் எடுத்தது திருட்டு சொத்து தானே. அவர்களிடமே கொடுத்து விடுங்கள்.

மனம் லேசாக இருக்கும். கருத்து மோதல்கள் இருக்காது. உங்கள் வெற்றிடத்தை உண்மையான உங்கள் அறிவால், அனுபவத்தால் நிரப்புங்கள்.

இது இயமத்தின் அடுத்த கூறு.

அகிம்சை, சத்யம், திருடாமை பற்றி சிந்தித்தோம். அடுத்தது, பிரம்மச்சாரியம்.

பிரம்மச்சாரியம் என்றால் என்ன?

பிரம்மச்சாரியம் என்றால் கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ளாமல் இருப்பது என்று ஒரு பொருள் நிலவுகிறது. கல்யாணம் பண்ணியும் பிரம்மச்சாரி, அவன் கட்ட பிரம்மச்சாரி என்ற சொற்கள் வழக்கத்தில் இருக்கிறது.
பிரம்மச்சாரியம் என்றால் அது அல்ல பொருள். நாளடைவில் அப்படி ஆகி விட்டது.

பிரம்மம் + சரியம்.

சாரி என்றால் வழி. பாதை. நெறி. வாழ்க்கை முறை.

பிரம்மம் என்றால் இறை, பரம்பொருள், என்று பொருள்.

பிரம்மச்சாரியம் என்றால் இறைவனைப் போல் வாழ்வது அல்லது இறைவனை அடையும் வாழ்க்கை முறை.

நாம் எங்கு போக வேண்டுமோ, அந்த ஊருக்கு செல்லும் சாலையை கண்டு பிடித்து அதில் செல்ல வேண்டும்.

இறைவனை அடைய வேண்டும், அல்லது இறை நிலையை அடைய வேண்டும் என்றால் அதற்கு எந்த வழி முறையோ அதை பின்பற்ற வேண்டும்.

பின் ஏன் பிரம்மச்சாரியம் என்றால் திருமணம் அல்லாத வாழ்க்கை என்று சொல்கிறார்கள்?

காரணம் இருக்கிறது.
ஒரு இடத்துக்கு செல்ல வேண்டும் என்றால், முயற்சி வேண்டும். சக்தி வேண்டும்.

பாலுணர்வு என்பது ஒரு மிகப் பெரிய சக்தி. அந்த சக்தியை மடை மாற்றி , அந்த சக்தியை பயன் படுத்தி

மேல் நிலைக்கு செல்ல வேண்டும்.

திருமணம் செய்து கொள்ளாதே என்பதல்ல அர்த்தம். திருமணத்தின் மூலம், மனிதன் தனது பாலுணர்வின் அபரிமிதமான சக்தியை உணர முடியும். அந்த சக்தியை கொண்டு , அதைத் தாண்டி மேல் நோக்கி செல்லும் வழி பிரம்மச்சாரியம்.

திருமணம் செய்து தான் அதை அறிய வேண்டும் என்று அல்ல. பலர் தங்கள் அறிவினால் அதை அறிந்து , திருமணம் என்ற நிலையை தாண்டி சென்று விடுகிறார்கள்.

சிலர், திருமணம் செய்து, அதை உணர்ந்து பின் துறவறம் மேற் கொண்டு அதை தாண்டி செல்கிறார்கள்.

பெரும்பாலானோர், திருமணம் செய்து அந்த பந்தங்களிலேயே மூழ்கி விடுகிறார்கள். அதை விட்டு மேலே வர முடிவது இல்லை. எனவே, அதற்கு பயந்து, திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் வாழ்வதே பிரம்மச்சாரியம் என்று சொல்லத் தலைப்பட்டார்கள். காமம் மிகப் பெரிய உந்து சக்தி. மின்சாரம் போல. அந்த மின்சாரத்தை கொண்டு என்ன செய்யலாம் என்றால் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். அது ஒரு சக்தி அவ்வளவுதான்.

மனிதனின் அந்த ஆதார சக்தியை மேல் நிலைக்கு கொண்டு செல்வது தான் யோகத்தின் நோக்கம். சமாதி நிலைக்கு கொண்டு செல்ல யோகம் வழி சொல்கிறது.

பிரம்மச்சாரியம் என்றால் இறையை நோக்கிய வழி. இறைவனாகவே வாழும் வழி.

திருமணம் செய்து கொள்வது, பிள்ளைகளை பெற்றுக் கொள்வது, அவர்களை வளர்ப்பது என்று அதிலேயே வாழ்க்கை முடிந்து விடாமல், அவற்றை தாண்டி மேலே செல்லும் மார்க்கமே பிரம்மச்சாரியம்.
ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள். உங்கள் சக்தி எந்தெந்த விதத்தில் செலவழிக்கப்படுகிறது என்றும், அது சரியான வழிதானா என்றும் சிந்தியுங்கள். உங்கள் சக்தியை இன்னும் சிறப்பாக எப்படி செலவழிக்கலாம் என்றும் சிந்தியுங்கள்.

உண்பது, உறங்குவது, வேலைக்குப் போவது, சம்பாதிப்பது, டிவி பார்ப்பது, அரட்டை அடிப்பது, செய்தித்தாள் வாசிப்பது, வீட்டை பராமரிப்பது என்றே உங்கள் சக்தி அனைத்தும் சென்று விடுகிறதா?

அது சரிதானா?

சிந்திக்க வேண்டும்.

அகிம்சை, சத்யம், திருடாமை, பிரம்மச்சாரியம் பற்றி இதுவரை சிந்தித்தோம்.

அடுத்தது, அபரிகிரஹ. இதற்கு தன்னடக்கம், பற்றின்மை, துறத்தல், என்று பல பொருள் உண்டு.

அனைத்தும் குறிப்பது ஒன்றைத்தான்.

தன்னடக்கத்திற்கு எதிரான தற்பெருமை எப்படி வருகிறது?

நான் பெரிய பணக்காரன், நான் பெரிய அறிவாளி, நான் உயர்ந்த குலத்தில் பிறந்தவன் என்ற எண்ணங்களால் வருகிறது.

ஏதோ ஒன்றையோ அல்லது பலவற்றையோ நாம் சொந்தம் கொண்டாடுவதால் தற்பெருமை, ஆணவம் வருகிறது. அவற்றை விட்டு விட்டால், ஆணவம் போய்விடும். அடக்கம் வந்து விடும்.

அதற்காக இருக்கிற செல்வத்தையெல்லாம் தானம் வழங்கிவிட்டு, துறவியாக போய் பிச்சை எடுக்கச் சொல்லவில்லை யோக சாத்திரம்.

செல்வம் இருக்கிறதா, இருந்துவிட்டுப் போகட்டும். அனுபவித்துக் கொள்.

படிப்பறிவு இருக்கிறதா, இருந்துவிட்டுப் போகட்டும். மகிழ்ச்சியாக இரு.

ஆனால், என்னிடம் செல்வம் இருக்கிறது, அறிவு இருக்கிறது என்று அவற்றின் மேல் பற்று கொள்ளாதே.

ஏன் னென்றால், பற்று வந்து விட்டால், அதை பெரிதாக வளர்க்கத் தோன்றும். இன்னும் பணம் வேண்டும் என்று மனம் அலையும். நம்மை விட இன்னொருவன் அதிகம் வைத்திருக்கிறான் என்றால், அவன் மேல் பொறாமை வரும்.

நம்மிடம் உள்ளதை வேறு யாராவது எடுத்துக் கொள்வார்களோ என்ற பயம் வரும்.

மனம் அந்த செல்வத்தை காப்பதிலும், பெருக்குவதிலுமே சென்று விடும். எனவேதான், அடக்கமாக இரு என்கிறது யோக சாத்திரம்.

அடக்கம் அமரருள் உய்க்கும் என்பார் வள்ளுவர்.

மேலும் சிந்திப்போம்.

யோக சூத்திரம் - 2.31

நிலைகளை கடந்தது

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमामहाव्रतम् ॥३१॥

ஜாதிதேசகாலசமயாநவச்சிந்நா: சர்வபௌமாமஹாவிரதம் ॥31॥

(ஜாதி, தேசம், காலம், சமய வேறுபாடின்றி, எல்லாப் படிகளுக்கும் இவை பொருந்தும்)

ஜாதி, மதம், காலம், சமயம் மற்றும் தடையற்ற அனைத்திலும், இதுவே மிகப் பெரிய ஞானம்.

என்ன இது தலையும் புரியவில்லை, காலும் புரியவில்லை.

அதாவது, முந்தைய சூத்திரத்தில் அகிம்சை, திருடாமை, தன்னடக்கம் என்று ஐந்து வித கூறுகளை கூறினார் அல்லவா.

அவற்றை யார் யாரெல்லாம் கடை பிடிக்க வேண்டும்?

அல்லது யார் யாரெல்லாம் கடை பிடிக்கக் கூடாது? என்று இங்கே சொல்கிறார்.

இந்த யோக சூத்திரங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட ஜாதியை சேர்ந்தவர்களுக்கு மட்டும் தான் சொல்லப்பட்டதா?

இல்லை, அனைத்து ஜாதியினரும் இதை கடைபிடிக்க வேண்டும் என்கிறார்.

இது எங்களுக்கு மட்டும் தான், மற்றவர்களுக்கு அல்ல என்று சிலர் இதை சொந்தம் கொண்டாடக் கூடும் என்று அறிந்து முன்பே சொல்லி வைத்திருக்கிறார்.

அனைத்து மதத்தினரும் இதை கடைபிடிக்கலாம் என்று.

சரி, இது வெளி நாட்டவருக்கும் பொருந்துமா அல்லது இந்தியாவில் உள்ளவர்களுக்கு மட்டும் தான் இது பொருந்துமா என்றால், அனைத்து தேசத்தினரும் இதைக் கடைபிடிக்கலாம்.

சரி, இந்த யோக மார்கத்தை கடை பிடிக்க வயது வரம்பு ஏதாவது உண்டா என்றால், அப்படி ஒன்றும் இல்லை. சிறியவர் முதல் வயதானவர் வரை எல்லோரும் கடை பிடிக்கலாம் என்கிறார் (காலம்).

சரி, இப்படி அனைத்துக்கும் சரி சரி என்று சொல்லிக் கொண்டே போனால், யாரவது செய்யக் கூடாது என்று இருக்கிறதா என்றால், அப்படி ஒரு பிரிவினையே இல்லை. எல்லோரும் கடைபிடிக்கலாம். எந்த பிரிவும் கிடையாது.

ஆண், பெண், பணக்காரன், ஏழை, படித்தவன், படிக்காதவன், என்ற எந்த பாகுபாடும் கிடையாது.

சில சாத்திரங்களை, மந்திரங்களை பெண்கள் சொல்லக் கூடாது என்று ஒதுக்கி வைத்து இருக்கிறார்கள். பெண்களும் அது சரிதான் என்று ஏற்றுக் கொண்டு

இருக்கிறார்கள்.

பதஞ்சலி அப்படி எந்த ஒரு பாகுபாடும் ஏற்படுத்தவில்லை.

அனைத்து தரப்பினரும் இதை செய்யலாம் என்கிறார்.

யோக சாத்திரம் என்பது அறிவியல் பூர்வமானது.

நியூட்டனின் விதி பெண்களுக்கு செல்லாது என்று யாராவது சொல்வார்களா? சொன்னால் அது எவ்வளவு நகைப்பு இடமாக இருக்கும்.

அது போல, யோக சாத்திரம் எல்லோருக்கும் பொது.
யார் வேண்டுமானாலும் கடை பிடிக்கலாம்.
ஜாதி, மத, பால், நாடு, கால வேறுபாடுகளை கடந்தது அது.

என்ன ஒரு தீர்க்க தரிசனம்.

நீங்கள் யாராக இருந்தாலும் சரி. பாவம் பண்ணியவர், புண்ணியவான், நோயாளி, ஆரோக்கியமானவன், வயதானவன், இளைஞன்... யாராக இருந்தாலும், யோக சாத்திரம் இரு கை நீட்டி உங்களை வரவேற்கிறது.

யோக சூத்திரம் - 2.32

நியமங்கள்

शौच संतोष तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥

சௌச சம்தோச தப: ஸ்வாத்யாஈஸ்வரபிரணிதநாநி நியமா:

(சுத்தம், திருப்தி, தவம், சுயதேடல், சரணாகதியே நியமம்)

இயமம் என்பது என்ன என்று முந்தைய சூத்திரத்தில் பார்த்தோம்.

இங்கே நியமம் என்றால் என்ன என்று சொல்கிறது யோக சாத்திரம்.
இயமம் என்பது நமக்கும் வெளி உலகுக்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றியது. நியமம் என்பது நமக்கு நாமே செய்யக் கூடியது.

நாம், நம்மை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும் என்றால், முதலில் நமக்கும் வெளி உலகுக்கும் உள்ள உறவை சரி செய்து கொள்ள வேண்டும். இல்லை என்றால் அது நம்மை தொடர்ந்து தொல்லை கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கும்.

உதாரணமாக, இயமம் என்பதில் திருடாமை பற்றி சொன்னார்.

நாம் திருடி விட்டால், என்ன தான் தியானம், பூஜை, தவம் செய்தாலும், மாட்டிக் கொள்வோமோ என்ற பயம் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

மாட்டிக் கொண்டால் பின் நம்மால் நம் விருப்பப் படி எதுவும் செய்யக் முடியாது. எனவே, வெளி உலக உறவை முதலில் சரி செய்த பின், அக உலகுக்கு வர வேண்டும்.

சிலருக்கு பொறுமை இருக்காது.

எவ்வளவு நாள் இந்த வெளி உலக உறவை சரி செய்து கொண்டு இருப்பது என்று சலித்து, உலக தொடர்புகளை விட்டு விட்டு துறவியாக காடு மலை நோக்கி சென்று விடுகிறார்கள்.

ஊருக்குள் இருந்தால் தானே ஊரைப் பற்றி கவலைப் பட வேண்டும்.

எல்லோராலும் அது முடிவது இல்லை. யோக சாத்திரத்தின் நோக்கமும் அது அல்ல.

அது எல்லோரையும் சாமியாராகப் போகச் சொல்லவில்லை.

அக உலகுக்கு வரும் போது, முதல் படி தூய்மை.

எது தூய்மையாக இருக்க வேண்டும்?

முதலில் உடல் தூய்மை.

நாம் என்பது பெரும்பாலும் உடல் தான். மிகச் சிறிய அளவே மனம், அறிவு, ஆத்மா என்று வருகிறது. இல்லை என்றால், நாம் நம் உடலைத்தான் நாம் என்கிறோம்.

உடல் தூய்மைக்கு முதல் தேவை தூய்மையான உணவு. நாம் சாப்பிடும் உணவு தான் நாம். நாம் எதை சாப்பிடுகிறோமோ, அதாகவே இருக்கிறோம். முதலில் உணவு தூய்மை வேண்டும்.

போதை ஊட்டக் கூடிய மது, காப்பி, டீ போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். எது உங்கள மனதை தவறான வழியில் கொண்டு சொல்கிறதோ, அதைத் தவிருங்கள்.

எது தவறான வழியில் கொண்டு செல்கிறது என்று நீங்கள் தான் கூர்மையாக கவனிக்க வேண்டும். உள்ளுணர்வை கூர்மையாக வைத்துக் கொண்டால், எந்த உணவு எந்த மன நிலையை தருகிறது என்று அறிய முடியும்.

உள்ளுணர்வு கூர்மை படாவிட்டால், விலங்குகள் போல, தீனி தின்பது போல எதை வேண்டுமானாலும் உண்பது என்று ஆகி விடும்.

உடல் எப்படி அதற்கு தரும் உணவைப் பொறுத்து மாறுகிறதோ, அது போலவே மூளையும்/மனமும்.

அதற்குள் எதைப் போடுகிறோமோ அதைப் பொறுத்து அது மாறும்.

உயர்ந்த நூல்களை படிக்க வேண்டும். கற்றறிந்த நல்லவர்களோடு பழக வேண்டும்.

மனதை கெடுக்கும் நூல்கள், டிவி சீரியல்கள், தேவையற்ற வெட்டி பேச்சு என்று இவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

இவை மனதை கெடுக்கும்.

வாட்ஸப், முகநூல், செல்போன் என்று இவற்றின் மூலம் அர்த்தம் இல்லாத பேச்சுகள், வீண் அரட்டைகள் என்று பொழுது போனாலும், அவை நம்மை அறியாமலேயே நம் மனதை பாதிக்கின்றன.

உங்கள் மூளைக்குள் எவை எல்லாம் போகின்றனவோ, அவை எல்லாம் உங்களை கட்டாயம் பாதிக்கும்.

வாடஸப் மெசேஜ் படித்தால் என்ன ஆகிவிடப் போகிறது என்று நினைக்காதீர்கள்.

அந்த விஷம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனதுக்குள் ஏறும். நீங்கள் அறியாமலேயே அது உங்களை பாதிக்கும். கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

உண்ணும் உணவு, படிக்கும் புத்தகங்கள்/கேட்கும் செய்திகள் இவை உடலையும் மனதையும் பாதிக்கும்.

உடல் தூய்மை என்பது உணவில் மட்டும் அல்ல.

உடம்பை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது. தூய்மையான ஆடைகளை அணிவது. வீட்டை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது என்று அனைத்து விதத்திலும் தூய்மையை கடை பிடிக்க வேண்டும்.

கண்ட இடத்தில் குப்பை போடுவது, எச்சில் துப்புவது, சிறு நீர் கழிப்பது, என்று இருக்கக் கூடாது.

நாம் இருக்கும் இந்த உடல், வீடு, அலுவலகம், நம் தெரு, நம் நாடு என்று அனைத்து இடத்திலும் தூய்மை வேண்டும்.

ஒரு நிமிடம் யோசித்துப் பார்ப்போம்.

நாட்டில் எங்கும் குப்பை கூளம் கிடையாது, சாக்கடை தண்ணீர் கிடையாது, சாலைகளில் எங்கும் ஒரு தூசு தும்பு கிடையாது.

ஒவ்வொரு வீடும், அலுவலகமும் துடைத்து வைத்தது போல ஒரு சுத்தம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் குளித்து முழுகி, தூய்மையான ஆடை அணிந்து சுத்தமாக இருக்கிறான்/ள்.

தொழிற்சாலைகள் உள்ள கழிவுகள் சுத்தம் செய்யப்பட்டு காற்றிலோ அல்லது நீரிலோ விடப் படுகிறது.

அனைத்து நீர் நிலைகளும் தெளிந்த நீரோடு இருக்கின்றன. ஆற்று தண்ணீரை அப்படியே எடுத்து பருகலாம்.

நாடே ஒரு ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல் வரவேற்பறை போல இருந்தால் எப்படி இருக்கும்?

தூய்மை என்பது நாம் மற்றவர்களுக்காக செய்வது அல்ல, சட்டத்திற்கு பயந்து செய்வது அல்ல. நமக்கு நாமே செய்து கொள்ள வேண்டிய ஒன்று அது. நியமத்தின் முதல் படி தூய்மை.

அடுத்தது "சந்தோஷம்".

யாராவது சந்தோஷமாக இருக்கிறார்களா? எல்லோரும் சந்தோஷத்தைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். யாரும் அதை அடைந்த மாதிரி தெரியவில்லை.

நான் சந்தோஷத்தை அடைந்து விட்டேன் என்று யாராவது சொல்கிறார்களா?
அதை மட்டும் அடைந்து விட்டால், அப்புறம் சந்தோஷமாக இருப்பேன் என்று எத்தனையோ நினைத்து அடைந்தும் இருக்கிறோம். சந்தோஷம்

வந்ததா? இல்லை.

எதை அடைய வேண்டும் என்று நினைத்தோமோ, அதை அடைந்தவுடன், அதை விட பெரியது வேண்டும் என்று மனம் அடுத்ததை நோக்கி பயணப் படுகிறது. சந்தோஷம் என்பது ஒரு கானல் நீராகவே இருக்கிறது.

உங்களுக்கு இருப்பதை எல்லாம் ஒரு பட்டியல் போடுங்கள். அவை வேண்டும் என்று கனவு காண்பவர் உலகில் கோடி. அவை எல்லாம் உங்களுக்கு கிடைத்திருக்கிறது. ஒரு நிமிடம் சந்தோஷமாக இருந்து பாருங்களேன்.
இதற்கு காரணம் என்ன? எல்லாம் இருந்தும் ஏன் நாம் ஏன் சந்தோஷமாக இருக்க மாட்டேன் என்கிறோம்?

சந்தோஷமாக இருப்பது ஒரு குற்றம் என்று நம் மனதில் ஆழப்பதிந்து விட்டது.

துக்கம்தான் நமது இயற்கையான நிலை. சந்தோஷம் என்பது எப்போதாவது வந்து போவது என்று நினைக்கிறோம்.

சந்தோஷமாக இருந்தால் ஏதோ தவறு என்று நினைக்கிறோம்.

நினைத்துப் பார்த்தால் சந்தோஷப்பட அவ்வளவு

இருக்கிறது. ஒவ்வொன்றையும் நினைத்து அவ்வளவு சந்தோஷப் படலாம்.

எல்லாவற்றையும் விடுங்கள். சொத்து, சுகம், கார், வீடு, வாசல், நகை, பதவி, பணம் எல்லாவற்றையும் விடுங்கள்.

முயற்சி இல்லாமல் இயல்பாக மூச்சு விட முடிகிறதா? எவ்வளவு பெரிய சந்தோஷமான விஷயம். ஆஸ்துமா வந்து துன்பப் படுகிறவர்களிடம் கேட்டுப் பாருங்கள். மூச்சு விடுவது எவ்வளவு சந்தோஷமான விஷயம் என்று சொல்லுவார்கள்.

வலி இல்லாமல் நீர் பிரிகிறதா. அந்த சில நொடிகளை அனுபவியுங்கள். கிட்னியில் கல் வந்து நீர் பிரிய துடித்துப் போபவர்களை கேட்டுப் பாருங்கள் அது என்ன சுகம் என்று தெரியும்.

நேற்று இரவு தூங்கினீர்களா? என்ன சுகம்.

இப்படி யோசித்துப் பார்த்தால், சந்தோஷம் கொட்டிக் கிடக்கிறது. அள்ள அள்ள குறையாத அளவு சந்தோஷம் உங்களுக்கு இருக்கிறது.
அதை எல்லாம் விட்டு விட்டு, இல்லாத ஒன்றை நினைத்து துன்பப் பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

முயற்சி செய்ய வேண்டியதுதான். பெரிதினும் பெரிது

கேட்க வேண்டியது தான். ஆனால், அது கிடைத்தால்தான் சந்தோஷமாக இருப்பேன் என்று சொல்லாதீர்கள்.

இப்போது சந்தோஷமாக இல்லாவிட்டால், அது கிடைத்தாலும் சந்தோஷமாக இருக்க மாட்டீர்கள்.

கிடைத்த ஒவ்வொரு சந்தோஷத்தையும் அனுபவியுங்கள். இந்த நொடியில் எப்படி சந்தோஷமாக இருப்பது என்று பாருங்கள். நாள் முழுவதும் சந்தோஷத்தால் நிறையுங்கள்.

இது ஏதோ போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து மன நிலை அல்ல. இருப்பதில் சந்தோஷம் காண்பது.

நமது இயற்கையான நிலையே சந்தோஷமாக இருப்பது தான். துக்கம் நாமே தேடிக் கொள்வது.

சிரியுங்கள். அன்பைக் கொட்டுங்கள். அன்பை அள்ளுங்கள். கிடைத்த அனைத்துக்கும் நன்றி சொல்லுங்கள்.

பரமானந்த சாகரத்தே என்பார் அருணகிரிநாதர்.

கடல் போல் ஆனந்தம் முன்னே கிடைக்கிறது.

கிளிஞ்சல்களை தேடி பொறுக்கிக் கொண்டு
இருக்கிறீர்கள். அ

வனுக்கு அவ்வளவு கிளிஞ்சலா ? என்னை விட
அவனுக்கு அதிகமா என்று பொறாமை வேறு.

சந்தோஷமாக இருங்கள். நீங்கள் ஆசீர்வதிக்கப்
பட்டவர். ஒரு குறையும் இல்லை.

தூய்மை, சந்தோஷம் பற்றி சிந்தித்தோம்.

அடுத்தது தவம்.

தவம் என்றால் என்ன?
சில வார்த்தைகள் சமஸ்கிருதத்தில் ஒரு அர்த்தம்
தரும். அதே போல் வார்த்தை தமிழிலும் இருக்கும்.
தமிழ் தெரிந்தவர்களுக்கு உடனே தமிழ் அர்த்தம் தான்
உடனே தோன்றும்.

உதாரணமாக, சமஸ்கிருதத்தில் கேவலம் என்றால்
தனித்த என்று பொருள். அதுவே தமிழில் மிக மோசம்
என்றாகின்றது.

இதுப்போல, தவம் என்றால் காட்டில் போய்,
இறைவனை நோக்கி ஒரு மனதாக பிரார்த்தனை
பண்ணுவது என்று தோன்றும்.

சமஸ்கிருதத்தில் தவம் என்றால் எளிய, சிக்கனமான
என்று பொருள்.

அது என்ன சிக்கன, எளிய வாழ்க்கை?

சிக்கனம் என்றால் கருமித்தனம் அல்ல.
தேவைக்கு அதிகமாக எதையும் கொள்வது கிடையாது.
அதே போல் எல்லாவற்றையும் சந்தோஷமாக
அனுபவிப்பது அவற்றை சொந்தம் கொண்டாடாமல்.

சற்று விரிவாக பார்ப்போம்.

அளவுக்கு அதிகமாக எதையும் கொள்வதால் தான்
அனைத்து சிக்கலும் வருகிறது.

அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதால் அனைத்து நோயும்
வருகிறது.

அளவுக்கு அதிகமாக சொத்து சேர்க்க வேண்டும் என்று
நினைப்பதால் பதற்றம், பயம், நடுக்கம், போட்டி,
பொறாமை, வாழ்க்கையை அனுபவிக்காமல் பணத்தின்
பின் செல்வது என்று நிகழ்கிறது.

பேராசை போல் ஒரு அழிவு கிடையாது.

தேவைக்கு மட்டும் அனுபவிப்பது.
எத்தனை சட்டை வேண்டும் - அஞ்சு அல்லது ஆறு
போதாதா?

எத்தனை புடவை வேண்டும்? பத்து பதினைஞ்சு?

வாங்கி அடுக்குவது. எதற்கு?

எத்தனை செருப்பு வேண்டும்? எத்தனை கை பை வேண்டும்?

எதிலும் ஒரு கணக்கு. தேவைக்கு அதிகமாக மனிதன் சேர்க்க / அனுபவிக்க நினைப்பதால் இயற்கை வளங்களை சுரண்ட வேண்டி இருக்கிறது. மண் வளம் இழந்து போகிறது. சுற்று சூழல் மாசு படுகிறது.

நமக்குத் தேவை இல்லை என்றாலும், மற்றவர்களுக்கு காட்டுவதற்காக பெரிய கார், அளவுக்கு அதிகமான நகை, என்று வாங்கி குவிக்கிறோம்.
அது நமது வாழ்க்கை இல்லை. மற்றவர்கள் பாராட்ட வேண்டும் என்று அவர்கள் எதை பாராட்டுவார்களோ அந்த வாழ்க்கை வாழ்க்கை வாழ்கிறோம்.

எத்தனை பேருக்காக நாம் வாழ முடியும்.

நம் மனதுக்கு சந்தோஷமான வாழ்க்கையை தேர்ந்தெடுத்து வாழ வேண்டும். மற்றவர்கள் என்ன வேண்டுமானாலும் நினைத்துக் கொள்ளட்டும். நீங்கள் சந்தோஷமாக இருக்கிறீர்களா. அது தான் முக்கியம்.

தேவைகள் குறைந்தால், பணம் பணம் என்று அலைவது குறையும்.

தேவைகளை குறைத்து என்று சொல்லும் போது ஏதோ கஞ்சத் தனமான வாழ்க்கை வாழச்சொல்லவில்லை.

நமக்கு எது தேவையோ அவற்றை கொண்டு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது.

அப்படி ஒரு வாழ்க்கை வாழும் போது, மனம் உள் நோக்கித் திரும்பும். இல்லை என்றால் வேறு என்ன வாங்குவது, சந்தையில் புதிதாக என்ன வந்திருக்கிறது என்று அலையும். அதை அடைய பணம் சம்பாதிக்க ஓடும். முடிவில்லா ஓட்டம் அது.

நிறைவான வாழ்க்கை. எளிய வாழ்க்கை. அது தவம்.

அடுத்தது தன்னை அறிவது.

Self Study.

தூய்மை, சந்தோஷம் மேலும் தவம் இவற்றை கடந்த பின் தான் தன்னைத் தான் அறிய முடியும்.

தன்னைத் தான் அறிவது என்றால் என்ன?

நாம் என்று கூறுவது நமது மனம், அறிவு, ஞாபகம், சிந்தனை இவற்றின் தொகுதி. இல்லையா?

இந்த அறிவு, ஞாபகம், சிந்தனை என்பது நம்முடைய சிந்தனையா? நம் அறிவா?

நமக்குள் ஒரு பெரிய கூட்டமே இருக்கிறது.

நமது பெற்றோர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், நாம் படித்த புத்தகங்களின் ஆசிரியர்கள் என்று எல்லோரும் நமது மண்டைக்குள் இருந்து கொண்டு நம்மை ஆளுக்கு ஒரு பக்கம் இழுக்கிறார்கள்.

அது சரி, இது தவறு, மதம், கடவுள், பாவம், புண்ணியம், நல்லது, கெட்டது என்று ஆயிரம் விஷயங்கள் நமது மண்டைக்குள் திணிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

இவை எதுவும் நமக்குச் சொந்தமில்லை. நாம் அறியாத வயதில் நமக்குள் திணிக்கப் பட்டவை.

இவற்றை எல்லாம் தள்ளிவிட்டு, உண்மையிலேயே நாம் யார் என்று அறிய வேண்டும்.

சங்கரர் ஒரு புறம், இராமானுஜர் மறு புறம், இயேசு, முகமது, புத்தர், மஹாவீரர், வள்ளுவர், கம்பர், வியாசர், கார்ல் மார்க்ஸ், என்று ஒரு பெரிய கும்பல் உள்ளே இருக்கிறது.

இதில் யார் சொல்வது சரி, யார் சொல்வது தவறு என்று எப்படி கண்டு பிடிப்பது. எல்லாம் சரி என்றால், முரண்களை எவ்வாறு சரி செய்யவது?

நாம் யாரை வேண்டுமானாலும், அவர் சொல்வது தான் சரி என்று நினைக்கலாம். நாம் நினைப்பதால் அது சரியாக இருக்க வேண்டும் இல்லை. ஒவ்வொருத்தரும் தாங்கள் நம்பும் குரு தான் சரி என்று நம்புகிறார்கள்.

நம்புவது என்ன பெரிய காரியம்.

யார் வேண்டுமானாலும், எதை வேண்டுமானாலும் நம்பலாம்.

எனவே, இவர்களை எல்லாம் விலக்கி விட்டு, உண்மையிலேயே நாம் யார் என்று அறியத் தொடங்க வேண்டும்.

நமது ஆசைகள், பயங்கள், கனவுகள், எதிர்பார்ப்புகள், நம்பிக்கைகள், இவை எல்லாம் எங்கிருந்து வந்தன, அவற்றிற்கு காரணம் என்ன என்று யோசிக்க வேண்டும்.

கடன் வாங்கிய ஞானத்தை திருப்பிக் கொடுத்து விட்டு, உண்மையில் நாம் யார் என்று அறிய வேண்டும்.

பல முக மூடிகளை அணிந்து கொண்டிருக்கிறோம். ஆண், பெண், குலம், ஜாதி, நாடு, மொழி, அரசியல்

சார்பு, சமய சார்பு, குரு சார்பு என்று முக மூடியின் மேல் முகமூடி போட்டுக் கொண்டு, நித்தம் கண்ணாடியில் பார்த்து அந்த முகமூடியில் உள்ளது தான் நம் முகம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

உண்மையான முகம் எது என்றே தெரியாமல் இருக்கிறோம்.

நாடகத்தில் இராஜா வேடம் போட்டவன், அதே வேடத்தோடு, தான் உண்மையிலேயே இராஜா என்று நினைத்து உலாவிக் கொண்டிருந்தால் அது எவ்வளவு பைத்தியக்காரத்தனமோ, அதே போல் நாம் அலைந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

உண்மை முகம் என்ன என்று அறியத்தலைப்படுவோம்.

தூய்மை, சந்தோஷம், தவம், தன்னை அறிவது பற்றி சிந்தித்தோம்.

கடைசியாக சரணாகதி. ஈஸ்வர ப்ரணிதானி.

ஈஸ்வரன் என்று இங்கே குறிப்பிடுவது ஒரு குறிப்பிட்ட கடவுளை அல்ல. சிவா, விஷ்ணு, அல்லா, இயேசு என்று எந்த ஒரு கடவுளையும் குறித்து அல்ல.

சரணாகதி என்றால் வாழ்க்கையை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வது. வாழ்வோடு சண்டை போடுவது கிடையாது.

எது வந்தாலும் மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொள்வது.

அப்படி என்றால், ஒரு முயற்சியும் வேண்டாமா? துன்பம் வந்தால் அதை எதிர்த்து போராட வேண்டாமா? நோய் வந்தால் அதற்கு வைத்தியம் பார்க்காமல் அந்த நோயையை சந்தோஷமாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? அது என்ன பைத்தியகாரத் தனமாக இருக்கிறதே என்று கேள்வி எழலாம்.

அது அல்ல அர்த்தம்.

எது நடந்தாலும், அதை ஏற்றுக் கொண்டு அதில் இருந்து மேலும் எப்படி வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவது என்று யோசிக்க வேண்டும்.

சில உதாரணங்கள் தர முடியும்.

யேசுதாஸ் ஒரு பெரிய பாடகர். பல பட்டங்கள், பெருமைகள் கொண்டவர். அவர் குரலுக்கு மயங்காதவரே கிடையாது.
அவர், திருவனந்தபுரம் வானொலியில் அறிவிப்பாளராக சேர விண்ணப்பம் செய்தார். அவர் குரலை கேட்டுவிட்டு, அது நன்றாக இல்லை என்று சொல்லி

அவருக்கு அந்த வேலை தரவில்லை.

நல்ல அரசாங்க உத்யோகம் போய் விட்டது. என்ன செய்வது. கையில் காலணா இல்லை. வேலையும் இல்லை.

தோல்வி தானே? வருத்தம் தானே?

அந்த வருத்தத்தோடு, வண்டி ஏறி சென்னை வந்தார். கர்நாடக சங்கீதம் பயின்றார். உலகப் புகழ் பெற்றார்.

ஒரு வேளை அவர் அந்த அறிவிப்பாளர் பதவிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டிருந்தால்?

வாழ்க்கையில் எது வந்தாலும், அதை பிரசாதம் போல ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதுவும் நல்லதிற்கே என்று ஏற்றுக் கொண்டு வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்ல வேண்டும்.

வேண்டத் தக்கது அறிவோய் நீ
வேண்ட முழுவதும் தருவோய் நீ

என்பார் மணிவாசகர்.

எனக்கு என்ன தர வேண்டும் என்று உனக்குத் தெரியும் என்று வாழ்வை நடத்திச் செல்வது.

வாழ்வோடு போராட்டம் இல்லை. வாழ்வோடு சுமுககமாகப் போவது.

எப்படி இருந்தாலும் வாழ்விலே தடைகள் வரத்தான் செய்யும். அவற்றை எவ்வாறு எதிர் கொள்வது.

மிக மிக அருமையான, இது வரை யாரும் சொல்லாது வழியைச் சொல்கிறார் பதஞ்சலி.

கோபம், வருத்தம், சோகம், தனிமை, மன அழுத்தம் என்று வரும் போது என்ன செய்ய வேண்டும் ? அவற்றை எவ்வாறு எதிர் கொள்வது என்று இது வரை யாரும் சொல்லாத ஒன்றை சொல்கிறார்.

அது என்ன ?

யோக சூத்திரம் - 2.33

எதிர்பதம்

वितर्कबाधने प्रतिप्रक्षभावनम् ॥३३॥

விதர்கபாதநே பிரதிப்ரக்ஷபாவநம் ॥33॥

(தீய உணர்வை நீக்க எதிரானதை மேற்கொள்ளலாம்)

செயல்படும்போது சந்தேகம் வந்தால் அதற்கு எதிர்பதத்தை பாவிக்க வேண்டும்.

இதுக்கு சமஸ்கிருதமே பரவாயில்லை போல் தெரிகிறதா?
பொறுமை... பொறுமை.

உடலுக்கு நோய் வருவது போல மனதுக்கும் நோய் வரும்.

கோபம், தாபம், தயக்கம், பட படப்பு, பயம், மன அழுத்தம், பொறாமை, என்று எவ்வளவோ மனம் சம்பந்தப்பட்ட சிக்கல்கள் வரும்.

அவற்றை எவ்வாறு சரி செய்வது?

உடலுக்கு ஒரு சிக்கல் என்றால், அதை சரி செய்து கொள்ள உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டு.

உடம்பு அந்த சிக்கலை தானே சரி செய்து கொள்ளும். முடியாத நேரங்களில் நாம் சில மருந்துகளை தந்து அதை குணப் படுத்தலாம்.

உதாரணமாக, நாள் பட்ட உணவை உண்டால், வாந்தி பேதி என்று வந்து உடம்பு அந்த கெட்ட உணவை வெளியே தள்ளி விடும்.

காயம் பட்டு, இரத்தம் கசிந்தால், தானே இரத்தம் உறைந்து மேலும் இரத்தம் வெளியேறுவதை தடுக்கும்.

மனதுக்கு அப்படி ஒரு வழி இல்லை. சிக்கல் வந்தால், அதை தானே சரி செய்து கொள்ளத் தெரியாது.

நாம் தான் ஏதாவது செய்ய வேண்டும்.

என்ன செய்ய வேண்டும் என்று பதஞ்சலி சொல்கிறார்.

உங்களுக்கு எந்த விதமான மன சிக்கல் இருக்கிறதோ அதற்கு எதிரான மன நிலையை பாவித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உதாரணமாக,

ஒருவர் மேல் உங்களுக்கு அளவு கடந்த கோபம். ஏனோ தெரியவில்லை, அவரைப் பார்த்தாலே பத்திக் கொண்டு வருகிறது. அனால், அவர் உங்கள் வாழ்வில் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார். அவரை தவிர்க்கவும் முடியாது.

என்ன செய்யலாம்?

கோபத்திற்கு எதிர் நிலை, அன்பு, கருணை. அவர் மேல் அன்பு செலுத்துங்கள் என்று சொல்லவில்லை.

மனதில் அன்பை வரவழைத்துக் கொள்ளுங்கள். கோபம் போய் விடும். அன்பு என்ற பாவனை கொள்ளுங்கள். மனம் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு எதிர் நிலையில் இருக்க முடியாது.

அன்பு இருந்தால், கோபம் இருக்காது. கோபம் இருந்தால் அன்பு இருக்காது.

மனம் சோர்வாக இருக்கிறதா?

மிக மிக உற்சாகமாக இருப்பதாக கற்பனை பண்ணிக் கொள்ளுங்கள். சுறு சுறுப்பாக இருப்பதாக கற்பனை செய்யுங்கள். உடனே நீங்கள் எழுந்து ஓட வேண்டாம்.

சுறு சுறுப்பாக இருந்தால் மனம் எப்படி பர பரப்பாக இருக்குமோ அப்படி நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். சோர்வு பறந்து விடும்.

பயமாக இருக்கிறதா? மிக மிக தைரியமாக இருப்பதாக பாவித்துக் கொள்ளுங்கள். தைரியம் வருகிறதோ இல்லையோ, பயம் போய் விடும்.

தயக்கம் இருக்கிறதா? உறுதியாக இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் மனம் எப்படி இருக்கிறதோ, அதையே எல்லோரிடமும் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தால், அந்த மன நிலையே மேலும் உறுதிப்படும்.

வாழ்வில் எதைப் பார்த்தாலும் பயமாக இருந்தால், எல்லோரிடமும் அதையே சொல்லிக் கொண்டு இருக்காதீர்கள். மாறாக, "பயமா, எனக்கா, எனக்கு எதை கண்டும் பயம் இல்லை..." என்று சொல்லுங்கள். நாளடைவில் பயம் உங்களை விட்டு விட்டுப் போய் விடும்.

பல மாணவர்களுக்கு கணக்கை கண்டால் காலனை கண்டதைப் போல பயம். எனக்கு கணக்கு வராது, கணக்கு டீச்சர் சரி இல்லை, கணக்கு புத்தகம் சரி இல்லை என்று சொல்லிக் கொண்டு திரிவார்கள். அப்படி சொல்லிக் கொண்டிருந்தால் கட்டாயம் கணக்கு வராது.

மாறாக, 'கணக்கு எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும். கடினம் என்றாலும் அதில் ஒரு த்ரில் இருக்கு. எப்போதெல்லாம் நேரம் கிடைக்கிறதோ, நான் கணக்கு போட்டு பார்ப்பேன்" என்று சொல்ல வேண்டும்.

எனக்கு வயதாகி விட்டது. நின்னா உக்கார முடியல, உக்காந்தா நிக்க முடியலை என்று ஒரு நோயாளி போல சொல்லிக் கொண்டு திரியக் கூடாது.

வயதான காலத்திலும் நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன், சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறேன் என்று மனதுக்குள் சொல்லிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

அது தான், எதிர் வினை.

மனம் போல மாங்கல்யம் என்று சொல்லுவார்கள்.

நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ அதுவே நடக்கும். உலகுக்கு அல்ல, நமக்கு.

எனவே, எப்போதும் நல்ல சிந்தனைகளை மட்டும் மனதில் வையுங்கள்.

எப்போது பார்த்தாலும் ஏதாவது பிரச்சனை என்று சொல்லிக் கொண்டு இருப்பவர்களை விட்டு தூர விலகி நில்லுங்கள்.

நல்லவர்களோடு சேர்ந்து இருங்கள். அவர்கள் சொல்வதை கேளுங்கள். மனதை உயர்ந்த சிந்தனைகளால் நிறையுங்கள்.

வாழ்வு சிறப்பாக இருக்கும்.

இருக்கட்டும்.

யோக சூத்திரம் - 2.34

எண்ணங்களும் விளைவுகளும்

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता
लोभक्रोधमोहाअपूर्वका मृदुमध्य अधिमात्रा
दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिप्रक्षभावनम् ॥३४॥

விதர்கா ஹிம்சாதய: க்ருதகாரிதானுமோதிதா லோப க்ரோத மோஹாஅபூர்வகா ம்ருதுமத்ய அதிமாத்ர துக்ககாஜ்ஞானானந்தபளா இதி ப்ரதிப்ரக்ஷ பாவனம் ||34||

(எதிரானதை மேற்கொள்வதால் வன்முறை, பொறாமை, கோபம், மோகம், துக்கம், அறியாமை போன்றவற்றை நீக்கலாம்)

வன்முறையான எண்ணங்கள் முடிவில்லா துன்பத்தையும் அறிவீனத்தையும் தரும்.

நீங்கள் செய்பவரா அல்லது செய்யத் தூண்டுபவரா என்பது முக்கியம் அல்ல.

அல்லது அந்த வன்மையான எண்ணங்கள் பேராசை, மயக்கம், குழப்பம் போன்றவற்றால் தோன்றியதா அல்லது வேறு எதில் இருந்தும் தோன்றியதா என்பது முக்கியம் அல்ல.

அது போல, அந்த எண்ணங்கள் வலிமை குறைந்ததா, வலிமையானதா, அல்லது இரண்டுக்கும் இடைப் பட்டதா என்பதும் முக்கியம் அல்ல.

எது எவ்வாறாயினும், நல்லது அல்லாத எண்ணங்களுக்கு மருந்து அதற்கு எதிரான நல்ல எண்ணங்களை கொள்வதுதான்.

இது ஒரு மிக மிக முக்கியமான சூத்திரம்.

கவனமாக வாசியுங்கள். ஒன்றுக்கு பல முறை வாசிக்க வேண்டும்.

முந்தைய சூத்திரத்தில், ஒரு தவறான அல்லது நெகடிவ் எண்ணங்கள் வந்தால் அதை நல்ல அல்லது பாசிட்டிவ் எண்ணங்கள் மூலம் சரி செய்யலாம் என்று பார்த்தோம்.

இங்கே அதை மேலும் விளக்குகிறார்.

எண்ணங்கள் செயலில் முடிகின்றன. இதை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
நாம் எந்த எண்ணங்களை கொண்டிருக்கிறோமோ, அந்த எண்ணங்கள் அதற்கு உண்டான செயலை, விளைவை உண்டாக்கும். கட்டாயமாக.

நான் முட்டாள், நான் முட்டாள் என்று எந்நேரமும் நினைத்துக் கொண்டே இருந்தால், நாளடைவில் முட்டாளாகவே ஆகி விடுவோம். சர்வ நிச்சயமாக.

இதில் பதஞ்சலி மிக முக்கியமான ஒன்றை சொல்கிறார். அந்த எண்ணங்களை நீங்களே உருவாக்கிக்

கொண்டாலும் சரி அல்லது மற்றவர்கள் உங்களுக்குள் ஏற்றி விட்டாலும் சரி, விளைவு ஒன்றுதான்.

கெட்ட எண்ணங்கள், தீய எண்ணங்கள், தவறான எண்ணங்கள், நன்மை தராத எண்ணங்கள் அவை கொஞ்சமாக, நடுத்தரமாக அல்லது அதிகமாக எப்படி இருந்தாலும் அதற்கேற்ப தீமை பயக்கும்.

எனவே, அவற்றை அடியோடு உடனே அழித்து ஒழிக்க வேண்டும்.

அதற்கு முந்தைய சூத்திரத்தில் கூறிய எதிர் மனோ பாவம் உதவும்.

எனவே,

எப்போதும் உங்கள் மனதில் என்ன ஓடுகிறது என்று கவனியுங்கள்.

பொறாமை, பயம், கோபம், வெறுப்பு, எரிச்சல், துவேஷம், சலிப்பு, சோம்பல், நம்பிக்கை இன்மை, தன்னம்பிக்கை இன்மை, சந்தேகம் என்று இது போன்ற தவறான எண்ணங்கள் இருந்தால் உடனே அதற்கு எதிர் மறையான எண்ணங்களை கொண்டு வாருங்கள்.

உங்களை சுற்றி உள்ளவர்களை எடை போடுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்குள் விதைக்கும் எண்ணங்களை பற்றி சிந்தியுங்கள். இதில் சிக்கல் என்ன என்றால் உங்களுக்கு மிக மிக அருகில் உள்ளவர்கள் உங்களுக்குள் விதைக்கும் எண்ணங்கள் உங்களுக்கு சட்டென்று விளங்காது.

பெற்றோர், கணவன், மனைவி, சகோதர சகோதரிகள் இவர்கள் உங்களை பற்றி உங்களிடம் சொல்லும் எண்ணங்கள் மிக இயல்பாக உங்களுக்குள் சென்று படிந்து விடும்.

கவனமாக இருங்கள். "உங்களுக்கு ஒண்ணும் தெரியாது" என்று மனைவி கணவனைப் பார்த்து அடிக்கடி சொல்லுவது வேண்டுமானால் மிக இயல்பாக இருக்கலாம்.

ஆனால், அந்த நஞ்சு நாளடைவில் அவன் பல தவறுகள் செய்ய இடம் கொடுத்து விடும்.

ஒன்றும் தெரியாததால் தவறு செய்து விடுவான்.

அலுவலகத்தில் பதவி உயர்வு கிடைக்காது.

நன்றாகத்தானே உழைக்கிறேன் எனக்கு ஏன் பதவி உயர்வு கிடைக்கவில்லை என்று கணவன் மண்டையை உடைத்துக் கொண்டிருப்பான்.

காரணம் அவனுக்குள் விதைக்கப்பட்ட நஞ்சு **"உங்களுக்கு ஒரு மண்ணும் தெரியாது"** என்று அடிக்கடி சொல்லப்பட்டது.

உங்கள் நண்பர்கள், அலுவலக அதிகாரிகள், உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர், மாமனார், நாத்தனார், அக்கம் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் என்று பட்டியல் போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
இதில் யார் யார் உங்களுக்குள் நல்ல எண்ணங்களை விதைக்கிறார்கள், யார் யார் நல்லது அல்லாத

எண்ணங்களை விதைக்கிறார்கள் என்று பாருங்கள்.

அடுத்தது, நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் மற்றவர்களுக்கு.

நீங்கள் மற்றவர்களுக்குள் தீய எண்ணங்களை விதைத்தால் அது உங்களுக்குள்ளும் இருக்கும்.

"உங்களுக்கு ஒண்ணும் தெரியாது" என்று சொல்லும் மனைவி தனக்குள்ளும் அந்த எண்ணங்களை விதைத்துக் கொள்ளுகிறாள்.

தன்னிடம் ஒன்றும் இல்லை என்பதை மறைக்க மற்றவர்களிடம் ஒன்றும் இல்லை. நான் அவர்களை விட மோசம் இல்லை என்று தனக்குத் தானே உறுதி செய்து கொள்ளும் உத்தி.

நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளிடம், கணவன்/மனைவியிடம், நண்பர்களிடம், உறவினர்களிடம் என்ன மாதிரி எண்ணங்களை விதைக்கிறீர்கள் என்று கவனியுங்கள்.

நீங்கள் விதைத்தாலும், உங்களுக்குள் விதைக்கப்பட்டாலும் விளைவு ஒன்று தான்.

அடுத்தது, நீங்கள் வாழும் இடம் மற்றும் அதன் சூழ்நிலை. நன்றாக உங்கள் மனதை கவனித்துப் பாருங்கள். ஒரு கோவிலுக்குப் போகிறீர்கள்.

உள்ளே நுழைந்தவுடன் உங்கள் மனதில் ஒரு மெல்லிய மாற்றம் நிகழ்வதை கவனித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் உங்கள் உள்ளுணர்வை கூர்மை படுத்திக் கொண்டால்

அந்த மெல்லிய மன மாற்றங்களை உங்களால் அறிய முடியும்.

"அந்த கோவிலுக்கு போய் விட்டு வந்தால், ஏதோ ஒரு மனதுக்கு ஆறுதலாக இருக்கிறது" என்று சொல்ல கேட்டு இருக்கிறீர்களா?

ஏன் அப்படி?

கோவிலுக்கு ஏராளமான மக்கள் வருகிறார்கள்.

அவர்களின் எண்ணங்கள் உங்களை பாதிக்கும். ஒரு எதிர்பார்ப்போடு, ஒரு நம்பிக்கையோடு பலர் அங்கே வருவதால், அவர்களின் நம்பிக்கை எண்ணங்கள் உங்களையும் பாதிக்கும், உங்களுக்குள்ளும் ஒரு நம்பிக்கையை உண்டாக்கும்.

மாறாக ஒரு மருத்துவ மனைக்கு சென்று பாருங்கள். உங்கள் மன நிலை வேறு மாதிரி மாறும்.

நீங்கள் வாழும் இடம், பணி புரியும் இடம், நீங்கள் செல்லும் இடங்கள் உங்கள் மனதை பாதிக்கும். சினிமா கொட்டகை, உணவு விடுதி இங்கெல்லாம் மக்கள் தங்கள் எண்ணங்களை விட்டுச் செல்கிறார்கள்.

உங்களை அறியாமலேயே அவை உங்களுக்குள் செல்லும்.

எனவே தான், நாம் வாழும் இடம், நம்மை சுற்றி உள்ளவர்கள், நாம் அடிக்கடி போகும் இடம் இவற்றை பற்றி நாம் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

தேவை என்றால் மாற்றவும் வேண்டும்.

உங்கள் கணவரோ மனைவியோ உங்களுக்குள் தீய எண்ணங்களை விதைத்துக் கொண்டிருந்தால், அவர்களிடம் சொல்லித் திருத்துங்கள்.

முடியவில்லையா, அவர்கள் சொல்வதற்கு எதிர் மனோ பாவத்தை கொண்டு வாருங்கள்.

உலகை நம்மால் திருத்த முடியாது. எனவே நாம் எப்படி நம்மை சரி செய்து கொள்ளலாம் என்று பதஞ்சலி சொல்லித் தருகிறார்.

எண்ணங்களை கவனியுங்கள்.

அவை வாழ்க்கையை உண்டாக்குபவை.

தூக்கத்தில் இருந்து விழித்துக் கொள்ளுங்கள். என்ன நடக்கிறது என்று கவனியுங்கள்.

நலமே அடைய வாழ்த்துக்கள்.

யோக சூத்திரம் - 1.35

பொறுப்பு

अहिंसाप्रतिष्ठायं तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥३५॥

அஹிம்சாபிரதிஷ்டாயம் தத்சந்நிதௌ வைரத்யாக: ॥35॥

(அகிம்சையைக் கடைப்பிடித்தால் எதிர்ப்புகள் அகலும்)

இவரிடத்தில் அகிம்சை நிலை பெற்று இருக்கிறதோ, அவர்களை சுற்றி எதிர்மறைக்குணம் இருக்காது.

இந்த உலகம் நம்மை எப்போதும் தொந்தரவு செய்து கொண்டே இருக்கிறது. ஒரு நிமிடம் நிம்மதியாக இருக்க விடுவதில்லை. ஏதாவது ஒரு பிரச்னையை கொண்டு வந்து நம் தலையில் போடுகிறது.

நாம் ஒன்றுமே செய்யாமல் சிவனே என்று இருப்போம். இருந்தும் இந்த உலகமே நம்மை விடுவது இல்லை.

ஏன் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடிவதில்லை?

ஏன் இவ்வாறு நிகழ்கிறது?

பதஞ்சலி முனிவர் கூறுகின்றார்.

யார் மனதில் அகிம்சை நிலைத்து நிற்கின்றதோ அவர்களை சுற்றி வெறுப்பும், சண்டை சச்சரவுகளும் இருக்காது என்கின்றார்.

அதற்கும் நான் சொன்னதற்கும் என்ன சம்பந்தம்?

மனதில் அகிம்சை இருந்தால் வெளியே வெறுப்பும் சண்டையும் இருக்காது என்கிறார்.

அது எப்படி?

என் மனதில் அகிம்சை இருந்தால் வெளியே உள்ள உலகம் எப்படி மாறும்?

உலகம் மாறினால் அல்லவா சண்டை சச்சரவு தீரும்?

இல்லை.

அங்கு தான் நாம் தவறு செய்கிறோம்.

நமக்கு நடக்கும் ஒவ்வொரு துன்பத்திற்கும் நாம் வேறு யாரையோ குறை சொல்கிறோம்.

"அந்தக் காலத்தில், படிக்கிற காலத்தில் என்னை ஒழுங்காக படிக்க வைத்திருந்தால்", "நல்ல இடத்தில் கட்டி கொடுத்திருந்தால்" என்று நமக்கு வரும் துன்பங்களை உலகின் மேல் ஏற்றுகிறோம்.

யாரும் அகப்படவில்லை என்றால் இருக்கவே இருக்கிறார் கடவுள் அல்லது விதியின் மேல் பழியைப் போட்டு விடுகிறோம்.

மொத்தத்தில் நாம் நல்லவர்கள். உலகம் தவறு என்று நினைக்கிறோம்.

அனைத்து சிக்கலுக்கும் அதுவே காரணம்.

நாம் நம்மை மாற்றினால் உலகம் மாறும்.

உங்களுக்கு என்ன துன்பம் என்று சிந்தியுங்கள்.

அதற்கு காரணம் உங்கள் மனம் தான் என்று புரியும்.

உங்கள் பொறாமை, நீங்கள் எவ்வளவு சொத்து சேர்த்தாலும் உங்களை நிம்மதியாக அனுபவிக்க விடாது. அடுத்தவன் மனைவி அழகு என்று நினைப்பு வந்துவிட்டால், குடும்ப வாழ்க்கையில் சந்தோஷம் போய் விடும். பக்கத்து வீட்டுக்காரன் பிள்ளை அதிக மதிப்பெண் வாங்குகிறான் என்று நினைத்து விட்டால், பிள்ளை மேல் உள்ள பாசம் போய் விடும்.

உங்கள் சந்தேகம், கோபம், பொறாமை, வன்மம், பழி வாங்கும் குணம் போன்றவை இருக்கும் வரை உலகமும் அப்படித்தான் இருக்கும்.

உலகை பழி சொல்லி புண்ணியம் இல்லை.

உங்களை மாற்றுங்கள்

உங்கள் மனதில் அகிம்சை வந்தால், உங்களை சுற்றி வெறுப்பும் கோபமும் மறையும்.

உங்கள் மனதில் அன்பு வந்தால், உங்களைச் சுற்றி சாந்தம் தவழும்.

இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல், அவர் நாண
நன்னயம் செய்து விடல்

என்றார் வள்ளுவர்.

நமக்கு கெடுதல் செய்தவருக்கு நல்லது செய்யச் சொல்கிறார்.

ஏன்? அவருக்கு திருப்பி கெடுதல் செய்தால் என்ன?

செய்யலாம். அப்படிச் செய்தால், அவர் நம் மீது பயம் கொண்டு நம்மிடம் மீண்டும் தவறு செய்ய மாட்டார்.

ஆனால், அந்த பழி வாங்கும் குணம் நமது மனதில் ஊறி விடும். அது ஒரு நஞ்சு.

நாம் அவருக்கு கொஞ்சம் கெடுதல் செய்யலாம். ஆனால், நமக்கு நாமே நிறைய தீமை செய்து கொள்வோம்.

ஒரு கன்னத்தில் அறைந்தால் மறு கன்னத்தை காட்டச் சொன்னார் இயேசு பிரான். ஏன், திருப்பி அடிக்க முடியாமல் இல்லை.

அந்த பழி வாங்கும் குணம் இருக்கும் வரை, நமக்கு நிம்மதி கிடையாது.

நம் மனதில் இருக்கும் ஒவ்வொரு கெட்ட குணத்துக்கும், உலகம் பதில் தரும்.

அது ஒரு கண்ணாடி போல. நாம் எப்படி இருக்கிறோமோ, பிம்பமும் அப்படியே இருக்கும்.

உங்களுக்கு அமைதி, சந்தோஷம், நிம்மதி, அன்பு வேண்டுமா?

உங்கள் மனதை பாருங்கள். அதில் உள்ள அழுக்கை கழுவுங்கள். உலகம் தானாக மாறும்.

பிறரை குறை கூறுவதை நிறுத்துங்கள். இந்த உலகம் இப்படி இருக்கக் காரணம் நீங்கள்தான் என்று உணருங்கள்.

செய்வீர்களா?

யோக சூத்திரம் - 2.36

சத்தியமும் செயலும்

सत्यप्रतिष्थायं क्रियाफलाअश्रयत्वम् ॥३६॥

சத்யப்ரதிஸ்தாயம் கிரியாபலாஅஸ்ரயத்வம் ॥36॥

(சத்தியத்தைக் கடைப்பிடித்தால் உழைப்பின் கனிகள் கிட்டும்)

சத்தியத்தில் நிலை பெற்று இருந்தால், காரியத்தின் வெளிப்பாடு தானே அமையும்.

நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் பல நல்ல விஷயங்கள் இருக்கின்றன. அன்பு, கருணை, உதவும் மனம், அழகை போற்றும் குணம், தயை, நலிந்தவர்களை காக்கும் எண்ணம், உண்மையாக உழைக்கும் எண்ணம், என்று எவ்வளவோ நல்ல குணங்கள் உள்ளே இருக்கிறது. இருந்தும் அவை வெளிப்படுவது இல்லை.

ஏன்?

நல்லவர்களாக இருந்தும், அதை வெளியில் காட்டிக் கொள்ள முடியவில்லை. காட்டினாலும், உலகம் நம்ப மறுக்கிறது. ஏன் அப்படி நிகழ்கிறது.

அது மட்டும் அல்ல, நீங்கள் யாருக்கோ உதவி செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள். உங்கள் நிதி நிலை உங்களை தயங்க வைக்கிறது.

இப்படி எவ்வளவோ நல்ல காரியங்கள் செய்ய நினைத்தாலும் செய்ய முடியாமல் போகிறது.

ஏன்?

இதை எப்படி மாற்றுவது?

"சத்தியத்தில் நிலை நின்றால், காரியங்கள் தானே வெளிப்படும்" என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

சத்தியத்தில் நிலை பெறுதல் என்றால், நிலையாக நிற்க வேண்டும். இங்கொரு காலும், அங்கொரு காலும் இருந்தால் நிலையாக நிற்க முடியாது.

உள்ளொன்று வைத்து புறம் ஒன்று பேசக் கூடாது.

மனமும் செயலும் ஒன்று பட வேண்டும்.

அது எப்படி முடியும். மனதில் நினைப்பதை எல்லாம் வெளியே அப்படியே சொல்ல முடியுமா?

முடியும், எப்போது என்றால் மனதில் நினைப்பது வெளியில் சொல்லும்படி இருந்தால்.

சத்தியத்தில் நிலை நின்றால் என்பது உண்மை பேசுவது மட்டும் அல்ல. அது ஒரு சிறு பகுதி.

உண்மையாய் இருப்பது. முதலில் நமக்கு நாமே உண்மையாய் இருப்பது. சொல்லும் செயலும் ஒன்றாக இருப்பது. உள்ளும் புறமும் ஒன்றாக இருப்பது.

அது எப்போதாவது ஒரு முறை அல்ல, "**நிலை நிறுத்தல்**", எப்போதும் அப்படி இருக்க வேண்டும்.

அப்படி இருந்தால், செயல் தானே வெளிப்படும். அந்த செயலுக்கு நீங்கள் காரணம் அல்ல. அவை உங்கள் மூலம் வெளிப்படும்.

நான் செய்கிறேன், எனக்காக செய்கிறேன், என் குடும்பத்துக்காக செய்கிறேன், என்பதெல்லாம் போய் விடும். நான் வேறு, உலகம் வேறு என்பது மறைந்து, நானும் உலகும் ஒன்றாகி விடும்.

என்னுடைய செயல் மாண்ட வா பாடி தெள்ளேணம் கொட்டாமோ என்கின்றார் மணிவாசகர்.

கயல் மாண்ட கண்ணி தன் பங்கன் எனைக் கலந்து ஆண்டலுமே, அயல் மாண்டு, அருவினைச் சுற்றமும் மாண்டு, அவனியின்மேல் மயல் மாண்டு, மற்று உள்ள வாசகம் மாண்டு, என்னுடைய செயல் மாண்டவா பாடி தெள்ளேணம் கொட்டாமோ!

என்னுடைய செயல் என்று ஒன்று இருக்காது.

இது அவன் திரு உரு, இவன் அவன் எனவே என்பார் மணிவாசகர்.

சத்தியத்தில் நிலை நிற்கும் போது தான் என்பது மறையும்.

உள் ஒளி வெளிப்படும்.

யோக சூத்திரம் - 2.37

நிறைந்த செல்வம்

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥३७॥

அஸ்தேயபிரதிஸ்டாயாம் சர்வரத்நோபஸ்தாநம் ॥37॥

(திருடாமையைக் கடைப்பிடித்தால் நவரத்தினங்களும் கிட்டும்)

திருடாமை என்பது நிலை நின்றபின், அனைத்து செல்வங்களும் கிடைக்கும்.

முன்பு இதைப் பற்றி சிந்தித்தோம்.

செல்வத்தை திருடுவதை விட, கருத்து திருட்டு என்பது எப்படி நமக்குத் துன்பத்தைத் தருகிறது என்று பார்த்தோம்.

அதை இன்னும் கொஞ்சம் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

மற்றவர்கள் பொருளை திருட வேண்டும், அவர் அறியாமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று ஏன் நினைக்கிறோம்?

திருட வேண்டும் என்கிற எண்ணம் எங்கிருந்து வருகிறது?

முதலில், எனக்கு உள்ளது எனக்குப் போதாது என்ற எண்ணம் திருட்டின் ஆரம்ப விதை. அங்கிருந்துதான் அது ஆரம்பமாகிறது.

இரண்டாவது, எனக்கு வேண்டியதை என்னால் உழைத்து சம்பாதிக்க முடியாது என்ற தன்னம்பிக்கை இன்மை. தன் திறமையில், உழைப்பில், அறிவில் நம்பிக்கை இன்மை.

மூன்றாவது, நம்பிக்கை இருந்தாலும் பொறுமை இன்மை. இப்பவே வேண்டும். நாளைக்கே வேண்டும் என்ற அவசரத்தில் திருடச் சொல்கிறது.

எப்படியாவது குறுக்கு வழியில் போயாவது இன்பங்களை அடைய வேண்டும் என்ற எண்ணம்.

நான்காவது, மற்றவர்களின் துன்பம் பற்றி கவலைப் படாத மனது.

மற்றவர்கள் பொருளை நாம் அபகரித்துக் கொண்டால் அவர்கள் எவ்வளவு துன்பப்படுவார்கள் என்று நினைக்காத, ஈரமற்ற மனம்.

கருணை அற்ற உள்ளம்.

திருட்டினால் ஒருவன் தனக்குத் தானே பெரிய தீமைகள் செய்து கொள்கிறான்.

திருடு என்றால் பொருளைத் தான் திருட வேண்டும் என்று இல்லை. மற்றவர் கருத்தைத் திருடலாம்.

இன்னும் சொல்லப் போனால் மற்றவர் நிம்மதியை, அமைதியை திருடலாம்.

ஒன்று கிடக்க ஒன்றைச் சொல்லி, மற்றவர்களை குழப்பி, அவர்களின் நிம்மதியைத் திருடலாம்.

சில பேர் இருப்பார்கள்.

எப்போது அவர்களிடம் பேசினாலும் போதும், ஏதாவது சொல்லி நம் நிம்மதியை, அமைதியை குலைத்து விடுவார்கள்.

நம் சந்தோஷத்தை அவர்கள் திருடிக் கொள்கிறார்கள் என்றே அர்த்தம்.

நான் இதுவரை திருடவே இல்லை என்று யாரும் சொல்ல முடியாது.

இந்த உலகில் அனைத்துமே ஒரு அளவுதான் இருக்கிறது. நாம், அளவுக்கு அதிகமாக ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டால், அது யாருக்கோ போக வேண்டியதை, அவர்கள் அனுமதி இல்லாமல் எடுத்துக் கொள்வது போலத்தான்.

ஒரு ஆண்டில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுதான் அரிசி உற்பத்தி ஆகும். உங்களிடம் பணம் இருக்கிறது என்று அளவுக்கு அதிகமாக வாங்கி, அளவுக்கு அதிகமாக உண்டால், பணம் கொஞ்சமாக உள்ள யாரோ ஒருவர் பசியோடு செல்ல வேண்டி இருக்கும். அவர் உணவை நீங்கள் திருடியதாகவே அர்த்தம்.

அளவோடு உண்ண வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணும் யாரும் திருடரே.

உணவு மட்டும் அல்ல. அளவுக்கு அதிகமாக சொத்து சேர்ப்பது, ஆடைகள், நகைகள் எல்லாமே திருட்டு தான்.

ரொம்ப பணம் வைத்திருப்பவர்கள் கொஞ்சம் தானம் செய்வது என்பது அந்த குற்ற உணர்வில் இருந்து விடுபடும் ஒரு முயற்சி.

உலகில் இவ்வளவு பேர் வறுமையில் வாடும் போது நான் இவ்வளவு சொத்து சேர்த்து வைத்திருக்கிறேனே என்ற குற்ற உணர்வு.

மற்றவர்களை விடுங்கள். நீங்கள், உங்களிடம் இருந்து எவ்வளவு திருடுகிறீர்கள் தெரியுமா?

என்னது? என்னிடம் இருந்து நானே திருடுகிறேனா?

அது எப்படி முடியும்?

உங்கள் நேரத்தை, உங்கள் சந்தோஷத்தை, உங்கள் நல்ல அனுபவங்களை, உங்கள் ஆரோக்கியத்தை, உங்கள் ஆயுளை உங்களிடம் இருந்து திருடுவதில் உங்களை விட பெரிய ஆள் யாரும் இல்லை.

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் குறைத்துக் கொள்ள விரும்புவீர்களா. யாருக்காவது கொடுக்க விரும்புவீர்களா? மாட்டீர்கள் தானே.

அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உட்கொண்டு, உடற் பயிற்சி செய்யாமல், உங்கள் ஆரோக்கியத்தை, உங்கள் அனுமதி இல்லாமல் எடுத்துக் கொண்டது யார்? நீங்கள் தானே.

எண்ணெய் பலகாரத்தை, இனிப்பு பலகாரத்தை ஒரு கை பார்த்தது யார்?

நல்ல பொழுதை எல்லாம், வீணாக அரட்டையிலும், தொலைக்காட்சியிலும் கழித்தது யார்? உங்கள் நேரத்தை திருடியது நீங்கள் தான்.

மற்றவர்களைப் பார்த்து பொறாமை பட்டு, உங்கள் நிம்மதியை, உங்கள் சந்தோஷத்தை உங்கள் அனுமதி இல்லாமல் எடுத்துக் கொண்டது யார்? நீங்கள் தானே?

யோசித்துப் பாருங்கள். உங்களின் பெரிய எதிரி நீங்கள்தான் என்பது புரியும். உங்களின் செல்வம், ஆரோக்கியம், சந்தோஷம் இவை அனைத்தையும் உங்களிடம் இருந்து பறித்து தூர எறிவது நீங்கள்தான் என்பது புரியும்.

எனவே, திருடாமை நிலையாக நின்றால், அனைத்து செல்வங்களும் உங்களிடம் இருக்கும்.

சிந்திப்போம்.

யோக சூத்திரம் - 2.38

பிரம்மச்சரியம்

ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥३८॥

பிரம்மசர்ய பிரதிஸ்டாயாம் வீர்யலாப: ||38||

(பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடித்தால் சக்தி பெருகும்)

பிரம்மச்சாரியத்தில் நிலைத்து நின்றால், சக்தியை அடையலாம்.

என்னடா இது ஏதோ சிட்டு குருவி லேகியம் அளவுக்கு வந்து விட்டது. பிரம்மச்சாரியம், வீரியம், இலாபம் என்று போகிறதே என்று பார்க்கிறீர்களா...

பொறுமை.

பிரம்மச்சரியம் என்றால் திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் இருப்பது, சிற்றின்பத்தில் ஈடுபடாமல் இருப்பது என்பது அல்ல அர்த்தம்.

பிரம்மச்சரியம் என்றால் பிரமம் + சாரியம் = பிரம்மத்தின் வழி நடப்பவன், பிரம்மமாக நடை போடுபவன் என்று அர்த்தம். இறைவனை நோக்கிச் செல்பவன், இறைவனாகவே நடை போடுபவன் என்று அர்த்தம்.

பின் எதற்கு வீரியம் இலாபம் என்கிறார்?

மனிதனின் சக்தியின் கீழ் நிலை பாலுணர்வு சார்ந்தது. அது ஒரு விலங்கினைப் போல கட்டற்று வெளிப்படுவது. அபரிமிதமான சக்தி ஆனால் அது அந்த சக்தி வீணாக விரயமாகிப் போகிறது.

ஆணுக்கும் சரி,பெண்ணுக்கும் சரி.

மின்சாரம் இருக்கிறது. அதை வைத்தது என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். உருப்படியாக ஏதேனும் செய்யலாம். அல்லது அதை வைத்து ஊரைக் கொளுத்தலாம்.

பிரம்மச்சரியம் என்பது மனிதனின் அந்த அடிப்படை சக்தியை மேல் நோக்கி நகர்த்தி அதன் மூலம் பல அரிய காரியங்களை செய்வது.

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உள்ள உறவானது மூன்று நிலைகளில் நிகழலாம்.

உடல் அளவில் உறவு இருக்கலாம்.

உடலைத் தாண்டி உடலும் மனமும் கலந்த உறவாக இருக்கலாம்.

இன்னும் ஒரு படி மேலே போய் இரண்டும் வேறல்ல, ஒன்று என்ற நிலை ஒன்று இருக்கிறது. அங்கே உறவு என்று சொல்வதற்கு ஒன்றும் இல்லை.

உறவுக்கு இருவர் வேண்டும். அங்கே இரண்டும் ஒன்றாகக் கலந்து விடும்.

அர்த்தநாரிஸ்வரர் என்று கூறுவது அதைத்தான்.

அதை மறைமுகமாக, இரகசியமாக சொல்லி வைத்தார்கள்.

சிவனும் சக்தியும் ஒன்றெென கலந்த நிலை. தெய்வீக நிலை அது.

80 வயதைத் தாண்டிய நாவுக்கரசர், இறைவனே கண்டே தீருவேன் என்று கைலாயம் புறப்பட்டார். இமயமலை அடிவாரம் வந்து விட்டார். கால் விட்டது. உடலால் உருண்டு,கையால் தேய்த்து தேய்த்து செல்கிறார்.

அப்போது அசரீரி சொல்லியது "மனித உடலோடு இறைவனை காண முடியாது. மீண்டு போ" என்று. நாவுக்கரசர் கேட்கவில்லை. பார்த்தே தீருவேன் என்று அடம் பிடித்தார். அப்போது மீண்டும் அசரீரி சொல்லியது, "இங்கே இருக்கும் குளத்தில் மூழ்கி எழு. உமக்கு தரிசனம் தருவோம்" என்றது.

மூழ்கினார்.

மூழ்கி எழுந்த போது திருவையாறில் இருந்தார்.

பார்க்கிறார். உலகம் பூராவும் ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்த வடிவில் இருக்கிறது. அது தான் இறை தரிசனம் என்று கூறுகிறார் நாவுக்கரசர்.

காதல் மடப் பிடியோடு களிறு வருவன கண்டேன்
கண்டேன் அவர் திருப்பாதம்
கண்டறியாதன கண்டேன்

என்று சிலிர்க்கிறார். பத்துப் பாடல் பாடி இருக்கிறார். முடிந்தால் படித்துப் பாருங்கள்.

பிரம்மச்சாரியம் என்பது உணர்ச்சிகளை அடக்குவது அல்ல. அதை அடக்கவும் முடியாது. அந்த உணர்வுகளை, அந்த சக்தியை மேல் நிலைக்கு கொண்டு போவதுதான் பிரம்மச்சரியம்.

காமம் யாருக்கு இல்லை?

அந்த காமத்தை ஞானம் கொண்டு கையாள வேண்டும். வெறும் அறிவு போதாது.

இராவணன் மிகக்கற்றவன். ஆனால், காமத்தை வெற்றி கொள்ளும் ஞானம் இல்லை. அழிந்தான்.

கற்றனர் ஞானம் இன்றேல் காமத்தை கடக்கலாமோ? என்று கேட்பார் கம்பர்.

சிற்றிடைச் சீதை என்னும்
    நாமமும் சிந்தை தானும்
உற்று, இரண்டு ஒன்றாய் நின்றால்,
    ஒன்று ஒழித்து ஒன்றை உன்ன
மற்று ஒரு மனமும் உண்டோ?
    மறக்கலாம் வழி மற்று யாதோ?
கற்றனர் ஞானம் இன்றேல்
    காமத்தைக் கடக்கலாமோ?

ஞானத்தின் துணை கொண்டு , காமத்தை வென்று , வையத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ வேண்டும்.

யோக சூத்திரம் - 2.39

பற்றற்று இருந்தால்

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंता संबोधः ॥३९॥

அபரிக்ரஹஸ்தைர்யே ஜன்மகதம்தா சம்போத: ॥39॥

(உடைமையின்மையைக் கடைப்பிடித்தால் பிறவி இரகசியங்கள் தெரியும்)

பற்றற்று இருந்தால் பிறவி பற்றிய ஞானம் பிறக்கும்.

யாருடைய பிறவி?

நம் பிறவி மட்டும் அல்ல, அனைத்து பிறவிகளைப் பற்றிய ஞானமும் கிடைக்கும். அது மட்டும் அல்ல, இந்தப் பிறவி, முன் பிறவி, இனி அடுத்து வருவது என்ன என்ற அறிவும் கிட்டும்.

மொத்தமாக சொல்வதானால் இந்த உலகின் மொத்த பிறப்பு, இறப்பு பற்றிய இரகசியம் தெரியும்.

எப்போது என்றால் பற்றறு இருந்தால்.

பற்றறு இருப்பதற்கும், இந்த ஞானம் பிறப்பதற்கும் என்ன சம்பந்தம்?

இதற்கும் அதற்கும் என்ன சம்பந்தம்?

நாம் எதன் மேல் பற்று கொள்கிறோமோ அதை பாதுகாப்பதில், அதை நம்மோடு வைத்துக் கொள்வதில், அதற்கு எந்த தீங்கும் வந்து விடாமல் இருக்க கவலைப் பாடுவதில் நம் வாழ் நாள் எல்லாம் செலவழிந்து விடும். அது போய் விடுமோ என்ற பயம். போய் விட்டால் வருத்தம். துக்கம்.

அது பிள்ளையாக இருக்கலாம், கணவன்/மனைவியாக இருக்கலாம், பணம், அதிகாரம், புகழ், அறிவு என்று எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

நமது எண்ணம், செயல், சிந்தனை எல்லாம் அதை நோக்கியே இருக்கும்.

உதாரணமாக, காலில் ஒரு அடி பட்டு விடுகிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நகம் பிய்ந்து வந்து விட்டது. வலியோடு வலி. மருத்துவரை பார்த்து, மருந்து வைத்து கட்டெல்லாம் போட்டாகி விட்டது. வலி குறைந்தாலும் முற்றிலுமாக போய் விடவில்லை.

நமது சிந்தனை, நோக்கம் எல்லாம் அந்த வலியின் மேலேயே இருக்கும். வேறு எதிலும் நாட்டம் இருக்காது.

ஒரு தலைவலி வந்தால் அது போகும் வரை, அதே சிந்தனையாக இருக்கும்.

அது போலத்தான் ஒவ்வொரு பற்றும். அவை நம்மை கட்டிப் போடுகின்றன.

பற்று வேறு. ஆசை வேறு. அனுபவிப்பது என்பது வேறு.

ஆசை என்பது இல்லாத ஒன்றின் மேல் வருவது. நமக்கும் அது வேண்டும் என்று விரும்புவது. கப்பலில் போக ஆசை, விமானத்தில் போக ஆசை.

நாட்டுப் பற்று. மொழிப் பற்று. இனப் பற்று. பற்று என்பது பற்றிக் கொள்வது. விடாமல் இறுக பற்றிக் கொள்வது. அதுதான் சிறந்தது என்று நினைப்பது.

மற்றவை எல்லாம் துச்சம் என்று நினைப்பது. என் மொழிதான் சிறந்தது. என் மதம் தான் உயர்ந்தது. என் கடவுள் தான் ஒரே உண்மையான கடவுள் என்று கூறுவது.

பிள்ளைகள் மேல் அன்பு இருக்க வேண்டும். பற்று இருக்கக் கூடாது.

இராமன் கானகம் போனபோது கோசலை இறக்கவில்லை. தசரதன் இறந்தான். இராமன் மேல் கோசலை வைத்தது அன்பு. தசரதன் வைத்தது பற்று.

பற்றற்ற கண்ணே பிறப்பறுக்கும் மற்று
நிலையாமை காணப் படும்.

பற்றற்ற நிலையே பிறப்பை அறுக்கும் என்பார் வள்ளுவர்.

பிற்ப்பு பற்றிய ஞானம் கிடைக்கும் என்கிறார் பதஞ்சலி. ஞானம் கிடைத்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்? மீண்டும் பிறவி வேண்டும் என்று விரும்புவோமா? அல்லது இந்த பிறவிச் சுழலில் இருந்து மீள வழி தேடுவோமா? அதை நமது விருப்பத்துக்கு விட்டு விடுகிறார் பதஞ்சலி.

கற்றீண்டு மெய்ப்பொருள் கண்டார் தலைப்படுவர்
மற்றீண்டு வாரா நெறி

மெய் பொருள் கண்டவர்கள், மீண்டும் இங்கு வந்து பிறக்காத வழிகளை கண்டு பிடிப்பார்கள் என்கிறார் வள்ளுவர்.

கிடைத்தவற்றை அனுபவிக்கலாம். அவற்றின் மேல் பற்று கூடாது.

அது உறவானாலும் சரி. பொருளானாலும் சரி.

பற்று விடும் போது, அறிவு விசாலம் அடையும். என் மதம், என் அறிவு, என் மொழி, என் பிள்ளைகள் என்பதைத் தாண்டி அறிவு நடுப் புள்ளியில் வந்து நிற்கும். சரி தவறு என்பது தெளிவாகத் தெரியும். ஞானத்தின் எல்லை விரியும்.

இறந்த காலம், நிகழ் காலம், எதிர் காலம் என்று கால எல்லைகளைத் தாண்டி அது நிற்கும்.

கொஞ்சம் விட்டு விலகி நின்று பாருங்கள். அதன் சுகம் தெரியும்.

யோக சூத்திரம் - 2.40

உடம்போடு உள்ள தொடர்பு

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥४०॥

சௌசாத் ஸ்வாங்கஜுகுப்சா பரைரசம்சர்க: ॥40॥

(தன்னுடல், பிறருடல் பற்று விலகுவதே சுத்தம்)

தங்கள் உடம்போடும், மற்றவர்கள் உடம்போடும் சேராமல் தள்ளி நிற்பார்கள்.

மற்றவர்கள் உடம்பில் இருந்து தள்ளி நிற்கலாம். அது முடியும். நம் உடம்பை விட்டு நாம் எப்படி தள்ளி நிற்க முடியும்?

நமக்கு நம் உடம்போடு உள்ள தொடர்பு எப்படி பட்டது?

சிலருக்கு தங்கள் உடம்பை ரொம்ப பிடிக்கும். "நான் எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறேன்" என்று பெருமிதம் கொள்வார்கள். ஆண்களாக இருந்தால், கண்ணாடி முன் நின்று கையை முறுக்கி "ஹா எப்படி என் தசைகள், 6 பேக் வயிறு" எண்ணி மகிழ்வார்கள்.

சிலருக்கு தங்கள் உடம்பை கண்டாலே பிடிக்காது. முடியை வெட்டுவார்கள், டை அடிப்பார்கள், பவுடர் பூசுவார்கள், கண் மை, உதட்டுச் சாயம், என்று

ஏதாவது செய்து பார்க்க சகிக்கும்படி முயற்சி செய்வார்கள்.

"என்ன செய்தாலும் இந்த தொப்பை குறைய மாட்டேன் என்கிறது" என்று நடையாய் நடப்பார்கள்.

ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்று அல்ல. வயிறு சுருங்கி பார்க்க அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று.

எந்நேரம் பார்த்தாலும் உடம்பு பற்றிய கவலை. சிலர் அறுவை சிகிச்சை கூட செய்து கொள்கிறார்கள்.

வெட்டி, ஒட்டி, ஏதாவது செய்து அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று முயற்சி செய்கிறார்கள்.

சிலருக்கு ஏதாவது உபாதை இருக்கும். இது மட்டும் இல்லை என்றால், எவ்வளவு சந்தோஷமாக இருக்கும் என்று அந்த வியாதியைப் பற்றி சர்வ காலமும் சிந்தித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

இன்னும் சிலருக்கு வயதாகிறதே என்ற கவலை. நரை வரும். தோல் சுருங்கும். நினைவு தவறும். அது பற்றிய கவலை.

பெண்களுக்கு வயதானால், கணவன் தங்கள் மேல் அன்பு காட்ட மாட்டார்களோ என்ற கவலை வரும்.

இப்படி, நம் உடல் நம்ம அலைக்கழிக்கும். நமது சிந்தனையை எப்போதும் ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கும்.

யோகிகள், தங்கள் உடலைப் பற்றி கவலைப் படமாட்டார்கள். அது வேறு எவருடைய உடலோ என்று தள்ளி நின்று பார்ப்பார்கள்.

அதற்காக உடலை கவனிக்காமல் விட்டு விட மாட்டார்கள். உடல் ஒரு கருவி. அது நன்றாக இயங்கினால் தான், அதன் மூலம் செய்ய வேண்டிய காரியங்களை செய்து கொள்ள முடியும்.

உடலை பாதுகாப்பது, அதன் மூலம் இன்பம் அனுபவிப்பது என்பது அல்ல குறிக்கோள். உடல் மூலம் உயரிய நிலையை அடைய வேண்டும்.

ஏணி மூலம் உயரே போவது போல. ஏணியையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் மேலே போக முடியுமா? அதற்காக ஏணியை சரிவர பராமரிக்காமல் இருந்தால் மேலே போக முடியுமா ?

அது போல நம் உடலை நாம் கையாள வேண்டும்.

சரியா ?

யோக சூத்திரம் - 2.41

உடல் பற்றிய சிந்தனை

सत्त्वशुद्धिः सौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयाअत्मदर्शन
योग्यत्वानि च ॥४१॥

சத்தவசுத்தி:
ஸெளமனஸ்யைகாக்ரியேந்திர்யஜயாஅதமதர்ஷந
யோக்யத்வாநி ச ॥41॥

(உயர் மனம், ஒரே கவனம், புலனடக்கம், ஆன்ம தரிசனம்)

மனத் தெளிவு பிறக்கும் போது, மனதில் ஒரு துள்ளலான மகிழ்ச்சியும், ஒருமித்த மன நிலையும், புலன்களை வெற்றி கொள்ளுதலும் நிகழும்.

முந்தைய சூத்திரத்தில் நமக்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பைப் பற்றி சிந்தித்தோம்.

ஒன்று உடலை நினைத்து பெருமிதம் கொள்கிறோம். அல்லது, இந்த உடல் சரி இல்லை என்று அதை சரிப்படுத்த ஏதேதோ செய்கிறோம்.

நமது உடலை நாமே ஏற்றுக் கொள்ளாத போது, அதை மற்றவர்கள் எப்படி ஏற்றுக் கொள்வார்கள்?

மற்றவர்களை நம்மை வெறுத்து விடுவார்களோ என்று பயப் படுகிறோம். இந்த உடலை மேலும் மெருகு ஏற்ற பாடுபடுகிறோம்.

அது ஒரு புறம் இருக்க, நம் உடலை நாம் சரி இல்லை என்று வெறுத்து ஒதுக்கும் போது, இன்னொரு உடலைத் தேடுகிறோம்.

அதன் பெயர் காதல், அன்பு என்று நாமே சொல்லிக் கொள்கிறோம். உண்மையில் அது ஒரு உடல் சார்ந்த தேவை. அவ்வளவுதான்.

இப்படி உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஒரு இடை விடாத போராட்டம் நடந்து கொண்டே இருக்கிறது.

தினமும் ஒரே விதமான உணவை உண்டால், உடம்புக்கு நல்லது. ஆனால், மனம் சலிப்புறும். என்ன, தினமும் ஒரே வகை உணவுதானா என்று.

தினம் தினம் புதுப் புது உணவாக உண்டால், மனம் மகிழ்ச்சி அடையும், உடம்பு ஏற்றுக் கொள்ளாது. வயிற்றுக் கோளாறு வரும்.

இந்த உடம்பு, மனம் இதற்கு இடையில் நடக்கும் போராட்டம் மிகப் பெரிய போராட்டம். பெரும்பாலான சமயம் இதை நாம் அறிவது இல்லை.

எத்தனை விளம்பரப் படங்கள், அழகு சாதனப் பொருள்கள், உடைகள், அலங்காரங்கள், காதல், ஆண் பெண் உறவு பற்றி எவ்வளவு கதைகள், சினிமா...

எல்லாம் இந்த உடல் மற்றும் மனம் பற்றிய சிக்கலின் வெளிப்பாடு.

இந்த சிக்கலைத் தாண்டிச் செல்ல வேண்டும். யோகி, இந்த உடலைத் தாண்டிச் செல்கிறான்.

தன் உடம்பை மட்டும் அல்ல, இன்னொரு உடம்பின் தேவையையும் தாண்டிச் செல்கிறான். தனிமை அவனுக்குச் சுகம்.

தனிமை கண்டதுண்டம்மா, அதில் சாரம் இருக்குதம்மா என்பான் பாரதி.

உலகிலேயே மிக இனிமையானது என்று ஔவையாரை கேட்டபோது, அவள் சொன்னாள், இனிது இனிது ஏகாந்தம் இனிது என்று.

இனியது கேட்கின் தனிநெடு வேலோய்!
இனிது இனிது ஏகாந்தம் இனிது,
அதனினும் இனிது ஆதியைத் தொழுதல்,
அதனினும் இனிது அறிவினர்ச் சேருதல்,
அதனினும் இனிது அறிவுள்ளாரைக்
கனவினும் நனவினும் காண்பது தானே!

இந்த உடலைத் தாண்டிச் செல்லும் போது, மனத் தெளிவு பிறக்கிறது. அதன் மூலம் துள்ளலான ஒரு மகிழ்ச்சியும், புலன் அடக்கமும், தன்னை அறிதலும் நிகழும்.

நாம், இந்த உடல் தான் நாம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அது மாறினால் தான், உண்மையில் நாம் யார் என்று அறிய முடியும். நாம், உடலிலேயே கட்டுண்டு கிடக்கிறோம். ஒன்று நம் உடல் அல்லது பிற உடல்.

நீங்கள் உன்னிப்பாக கவனித்துப் பார்த்தால் தெரியும், மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது உடல் பற்றிய சிந்தனை இருக்காது.

தலைவலி வந்தால்தான் தலை பற்றிய சிந்தனை வருகிறது. இல்லை என்றால் தலையைப் பற்றி நீங்கள் எப்போதாவது சிந்தித்து இருக்கிறீர்களா?

வயிற்று வலி வந்தால், அனைத்து சிந்தனையும் வயிற்றின் மேலேயே இருக்கும்.

வயிற்று வலி இல்லை என்றால் , வயிற்றைப் பற்றி சிந்திப்போமா?

வலி வந்தால் உடல் பற்றிய சிந்தனை என்று அர்த்தம்.

மாத்தி யோசிப்போம். உடல் பற்றிய சிந்தனை இல்லை என்றால் வலி இல்லை என்று அர்த்தம்.

உடலும் மனமும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு உள்ளவை.

பெரும்பாலான மனக் குழப்பங்களுக்கு காரணம் உடல் தான்.

தசரத இராஜாவின் முன்னோர் ஒருவர் இருந்தார். அவர் பெயர் விதேகன். வி என்றால் இல்லை என்று அர்த்தம்.

நாயகன் = தலைவன்.

தனக்கு மேல் ஒரு தலைவன் இல்லாதவன் வி-நாயகன்.

விதேகம் என்றால் உடம்பு இல்லாதவன் என்று அர்த்தம் அல்ல, உடம்பு பற்றிய சிந்தனை இல்லாதவன். உடலைக் கடந்து சென்றவன்.

தான் என்பது இந்த உடல் அல்ல என்று அறிந்தவன்.

உடலைத் தாண்டி செல்லும் போது புலன்களை வெற்றி கொள்வது தானே நிகழும்.

புலன்களை வென்றால் நாம் யார் என்று அறிவோம்.

உடம்புகளோடு உள்ள தொடர்பு பற்றி சிந்தியுங்கள். பல உண்மைகள் புலப்படும்.

யோக சூத்திரம் - 2.42

திருப்தியும் மன மகிழ்வும்

संतोषातनुत्तमस्सुखलाभः ॥४२॥

சம்தோஷாதநுத்தமஸ்சுகலாப: ||42||

(திருப்தியால் பரம சுகம் கிடைக்கும்)

மன திருப்தியின் மூலம் மிகச் சிறந்த மகிழ்ச்சியை அடையலாம்.

அது தான் தெரியுமே, சாமியாராகப் போய் விடு, எதற்கும் ஆசைப் படாதே, என்று எல்லோரும் சொல்லுவதைத்தானே பதஞ்சலியும் சொல்கிறார்.

அது எங்களுக்குத் தெரியும்.

அடுத்த சூத்திரத்துக்குப் போகலாம் என்று என்று நீங்கள் அவசரப் படுவதற்கு முன்பு ...
ஓரிரு வார்த்தைகள்.

திருப்தி என்றால் ஏதோ இருப்பதை வைத்துக் கொண்டு காலத்தை ஓட்டுவது என்று அர்த்தம் அல்ல.

ஏதேதோ வேண்டும், இருந்தாலும், ஆசைப் படுவது தவறு என்று சொல்லப்பட்டதால், ஆசைகளை அடக்கிக் கொண்டு, அதே சமயம் அந்த ஆசைகள்

நிறைவேறாததால் மனதில் ஒரு துக்கத்தையும் ஏந்திக் கொண்டு அலைவது அல்ல.

அதில் என்ன மகிழ்ச்சி இருக்கும்? சீ சீ இந்த பழம் புளிக்கும் என்று சொல்லி விட்டு போன நரி மாதிரி ஆகி விடக் கூடாது.

திருப்தி என்றால், இருப்பதில் மகிழ்ச்சி. எனக்கு இது எல்லாம் கிடைத்திருக்கிறது. அதில் மகிழ்ச்சி கொள்வது.

நாம் என்றாவது நம்மிடம் இருப்பதற்காக மகிழ்ச்சி அடைந்திருக்கிறோமா?

இந்த உடம்பு, இந்த மூளை, இந்த நாடு, இந்த மொழி, குடும்பம், பிள்ளைகள், கணவன்,மனைவி, நட்பு, உறவு, என்று ஆயிரம் விஷயம் இருக்கிறது மகிழ்ச்சி கொள்ள. ஒரு நாளைக்கு ஒன்று என்று வைத்துக் கொண்டாலும் அத்தனை நாள் இருக்கிறது கொண்டாட. ஒரு வாழ் நாள் போதாது கொண்டாடி முடிய.

நாம் கொண்டாடுவது இல்லை.

இருப்பதில் மகிழ்ச்சி இல்லாவிட்டால், இல்லாத ஒன்று நாளை கிடைத்து விட்டால் மட்டும் மகிழ்ச்சி வந்து விடுமா?

உங்களிடம் இன்று இருக்கும் பல விஷயங்கள் , ஒரு காலத்தில் நீங்கள் "அது மட்டும் கிடைத்து விட்டால் அப்புறம் நிம்மதியாக, மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம்"

என்று நினைத்து ஏங்கியவை தான். இப்போது அவை கிடைத்து விட்டன . எங்கே மகிழ்ச்சி?

இன்று இன்னொரு பட்டியல் இருக்கிறது.

இந்த சிக்கலில் இருந்து விடுபட்டால், அந்த விஷயம் நடந்து விட்டால் என்று எப்போதும் ஒரு பட்டியல் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.

இவை அனைத்தும் நடந்தாலும் மகிழ்ச்சி வரப்போவது இல்லை.

ஏன் என்றால், மகிழ்ச்சி என்பது வெளியே இல்லை.

இருப்பது போதும் என்று சுணங்கி இருப்பது அல்ல திருப்தி. இருப்பதை கொண்டாடுவது திருப்தி.

கொஞ்சம் மெலிந்தால் நல்லா இருக்கும், கொஞ்சம் எடை போட்டால் நல்லா இருக்கும், கொஞ்சம் சிவப்பாக இருந்தால் நல்லா இருக்கும், இன்னும் கொஞ்சம் உயரமாக இருந்தால் நல்லா இருக்கும், பிள்ளைகள் இன்னும் கொஞ்சம் படித்தால் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் என்று இருப்பதை எல்லாம் நீங்கள் புறம் தள்ளி விடுகிறீர்கள்.

இருப்பது எதுவுமே சரி இல்லை என்று மறுதலிக்கிறீர்கள்.

எந்நேரம் பார்த்தாலும் ஏதாவது ஒரு குறை.

என்ன நடந்தாலும் சரி, இன்று மகிழ்ச்சியாக இருக்கப் போவது இல்லை என்று வைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

அது நடந்தால், அப்போது மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன் என்று சொல்லும் போது உங்கள் மகிழ்ச்சி என்றோ ஒரு நாள், எதிர் காலத்தில் இருக்கிறது.

இன்று, இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கப் போவது இல்லை என்று முடிவுடன் இருக்கிறீர்கள்.

அதை மாற்ற வேண்டும்.

அது வரும் போது வரட்டும். அல்லது வரமாலேயே போகட்டும்.

இன்று நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கப் போகிறேன் என்று முடிவு எடுங்கள். எனக்கு எவ்வளவோ இருக்கிறது சந்தோஷப்பட, அவற்றைக் கொண்டு நான் இன்று சந்தோஷமாக இருப்பேன் என்று முடிவு எடுங்கள்.

அது தான் திருப்தி என்று சொல்லுவது.

எது நடந்தாலும், எது கிடைத்தாலும் அதில் மகிழ்ச்சி கொள்ளுவது.

வாழ்க்கையை தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே போகாதீர்கள்.

கல்யாணம் பண்ணினால் சந்தோஷமாக இருப்பேன்

பிள்ளை பிறந்தால் சந்தோஷமாக இருப்பேன்.

பிள்ளைகள் நல்லா படித்தால் சந்தோஷமாக இருப்பேன்

அதுகளுக்கு ஒரு நல்ல வேலை கிடைத்தால்...

அதுகளுக்கு ஒரு நல்ல இடத்தில் திருமணம் செய்து வைத்து விட்டால்

அதுகளுக்கு ஒரு பிள்ளை பிறந்து விட்டால்

என்று வாழ்க்கையை தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே போகாதீர்கள்.

இன்று வாழுங்கள். இது தான் வாழ்க்கை என்று கொண்டாடுங்கள்.

கிடைத்த ஒவ்வொன்றிற்கும் நன்றி சொல்லுங்கள்.

மற்றவர்கள் வாழ்க்கையோடு உங்கள் வாழ்க்கையை ஒப்பிடாதீர்கள். பல சிக்கல்களுக்கு அது தான் காரணம்.

இந்த கணத்தில் இருந்து வாழத் தொடங்குங்கள்.

எல்லாவற்றிற்கும் சந்தோஷப்படுங்கள்.

யோக சூத்திரம் - 2.43

சுய ஒழுக்கம்

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥४३॥

காயேந்திரியசித்திரசுத்திக்ஷயாத் தபஸ: ॥43॥

(தவத்தால் உடலை, புலன்களை வெல்லலாம், அழுக்குகள் அகலும்)

காயேந்திரியம் = காயம் + இந்திரியம்.

காயம் என்றால் உடம்பு. காயமே இது பொய்யடா என்று சொல்லக் கேட்டு இருக்கிறோம் அல்லவா ? உடம்பும் புலன்களும்

உடலும் மனமும் அவற்றில் உள்ள அழுக்குகளை தவத்தின் மூலம் நீக்கிய பின், சித்தி அடையும்.

இந்த சூத்திரத்தில் பல விஷயங்கள் அடங்கி இருக்கின்றன.

பொறுமையாக ஒவ்வொன்றாக பார்ப்போம்.

சித்தி அடையும் = சித்தி என்றால் மிகுந்த சக்தியை பெறுவது. அஷ்டமா சித்திகள் என்று சொல்லுவார்கள். அமானுஷ்யமான சக்திகளை பெறுவது. உடலை விட்டு

வெளியில் செல்வது, சாதாரண கண்ணுக்குத் தெரியாதவற்றை காண்பது, போன்ற சக்திகள்.

இந்த சக்திகள் நமது புலன்களுக்கு கிடைக்கும். எப்போது என்றால் உடலிலும் மனத்திலும் உள்ள களங்கங்களை களைந்த பின்.

உடலில் நாம் பல விதங்களில் களங்கங்களை சேர்த்து வைக்கிறோம். அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது.

தேவை இல்லாதவற்றை உண்பது. புகை, மது, காப்பி, டீ போன்றவற்றை இடை விடாமல் ஒரு நாளில் பல தடவை உட்கொள்வது.

காலையில எழுந்தவுடன் ஒரு காப்பி குடிக்காட்டி எனக்கு வேலையே ஓடாது... என்று பலர் சொல்லக் கேட்டு இருக்கிறோம்.

இது போன்ற நஞ்சுகளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நம் உடம்புக்குள்ளே நாமே ஏற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

மாமிச உணவு, தற்போதைய ஃபாஸ்ட் புட் ஐடங்கள் பிஸ்ஸா, பர்கர், காளிபிளவர் சில்லி, காளான் கிரேவி போன்ற உணவுகளால் நாவுக்கு அடிமையாகி, உடம்புக்கு ஒவ்வாதவற்றை திணிக்கின்றோம்.

நம் உடம்பு முடிந்த வரை இவற்றில் உள்ள நஞ்சுகளை பிரித்து வெளியேற்றும். வெளியேறாத நஞ்சு உடலிலேயே தங்கி விடும்.

ஏன் முழுவதுமாக வெளியேற்றுவது இல்லை?

அதற்கு கால அவகாசம் வேண்டும்.

அது முதலில் சாப்பிட்ட நஞ்சை வெளியேற்றிக் கொண்டு இருக்கும் போதே அடுத்த டம்ளர் காப்பியை உள்ளே தள்ளுகிறோம்.

அது சரியாவதற்குள் ஒரு சமோசா, கொஞ்சம் நூடுல்ஸ், என்று இடை விடாமல் எதையாவது உள்ளே தள்ளிக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

வீட்டில் பெண்மணிகள் தரையை தண்ணீர் தெளித்து சுத்தம் செய்வார்கள். அப்போது குழந்தைகள் அங்கும் இங்கும் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் "...டேய் கொஞ்ச நேரம் ஒரு இடத்துல இருடா... தரை காயட்டும்" என்பார்கள்.

காய்வதற்குள் அழுக்கு காலை வைத்தால் அந்த அழுக்கு ஆழமாக படியும்.

அது போல, உடம்பு முன் உண்ட உணவில் உள்ள வேண்டாதவற்றை நீக்கும் போது, மேலும் உண்டால், உடம்பு பழைய உணவில் உள்ள நஞ்சை விட்டு விட்டு புது உணவை கவனிக்க போய் விடும். அப்போது, வெளியேற்றப் படாமல் உள்ள நஞ்சு உடலிலேயே தங்கி விடும்.

அதை நீக்க ஒரே வழி, பட்டினி கிடப்பதுதான். விரதம், உபவாசம் என்று சொன்னார்கள்.

விரதம் இருப்பது சொர்கம் போக அல்ல, உடம்புக்கு கொஞ்சம் ஓய்வு கொடுக்க.

அன்னிக்கு விரதம் இருந்தால், நேரே சுவர்க்கம், இன்னிக்கு விரதம் இருந்தால் வைகுண்டம்/கைலாயம், இன்னும் சில நாள் விரதம் இருந்தால் கணவனின் ஆயுள் கூடும் என்றெல்லாம் சொல்லி வைத்தது உடலின் கூறுகளை அறிந்து கொள்ள முடியாதவர்களுக்காக.

இப்படி தவறான உணவு பழக்கத்தால் உடலில் அசுத்தம் ஏறிக் கொண்டே போகிறது.

அது மட்டும் அல்ல, இன்னும் ஒரு முக்கியமான வழியில் உடலில் அசுத்தம் ஏறுகிறது.

அது என்ன இன்னொரு வழி ?

நம் மனதில் ஏற்படும் அழுந்தங்களால் உடல் மாசு படுகிறது.

உதாரணமாக,

கவலை அதிகமானால் சரியாக சாப்பிடத் தோன்றாது. அப்படியே சாப்பிட்டாலும், சரியாக செரிமானம் ஆகாது.

கோபம், காமம், பொறாமை போன்றவை ஏற்படும் போது உடலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

பல விதமான ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. இந்த ஹார்மோன்கள் உடலிலேயே தங்கி விடுகின்றன. ஏன் என்றால்,நம்மால் நம் உணர்வுகளை சரி வர வெளிப் படுத்த முடிவதில்லை.

மேலதிகாரியின் மேல் கோபம். என்ன செய்ய முடியும்?

கணவன் மேல் கோபம் - என்ன செய்து விட முடியும்?

அரசாங்கத்தின் மேல் கோபம் - ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

அது போல பொறாமை. "ஐயோ அவனுக்கு கிடைத்து விட்டதே" என்ற பொறாமை , தூங்க விடாது, நிம்மதியாக இருக்க விடாது. அதற்காக, அவனுக்கு கிடைத்ததை தட்டி பறிக்கவா முடியும்?

இப்படி நம்முள் எழும் பல உணர்ச்சிகளுக்கு வடிகால் இல்லை. உணர்ச்சிகளை கட்டுப் படுத்தும் அல்லது அவற்றை சமாளிக்க உதவும் ஹார்மோன்கள் தங்கள் வேலையை செய்கின்றன.

ஆனால், உணர்ச்சிகளை வெளிக் காட்ட முடியாமல், அந்த ஹார்மோன்கள் செய்வது அறியாது உடலிலேயே தங்கி விடுகின்றன.

சரி, அதற்கு என்ன செய்வது?

முதலில் இந்த உணர்ச்சி கொந்தளிப்பில் இருந்து விடு பட வேண்டும். அதற்காக உணர்ச்சியற்ற சடப் பொருளாக இருக்க வேண்டும் என்று அல்ல அர்த்தம்.

உணர்ச்சிகளின் மூலத்தை அறிய வேண்டும். அவை எங்கிருந்து பிறக்கின்றன. எப்படி வளர்கின்றன என்று அறிய வேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவற்றின் பிடியில் இருந்து விடுபட வேண்டும்.

உணர்ச்சிகள் நம் மனதை மட்டும் அல்ல, உடலையும் மாசு படுத்துகின்றன என்று அறிய வேண்டும். உணர்வுகளை சம நிலைப் படுத்த வேண்டும்.

அப்போது மனம் மட்டும் அல்ல , உடலும் தூய்மை அடையும்.

அப்போது சிந்தி அடையலாம்.

நிதானமாக யோசித்துப் பாருங்கள்..

உங்கள் உணவு பழக்கங்கள், உங்கள் உணர்வு பழக்கங்களை... அவை இரண்டையும் சரி செய்தால் உடலும் மனமும் சரியாகும்.

சித்தி கிடைக்கிறதோ இல்லையோ, ஆரோக்கியமான மனமும் உடலும் கிடைக்கும் அல்லவா?

யோக சூத்திரம் - 2.44

இறைவனை அடைய

स्वाध्यायादिष्टदेवता संप्रयोगः ॥४४॥

ஸ்வாத்யாயாதிஸ்டதேவதா சம்ப்ரயோக: ||44||

(சுயதேடலால் தன்னியல்பை அறியலாம்)

கடவுளை அடைய வேண்டும். முக்தி அடைய வேண்டும். கைலாயம் போக வேண்டும். வைகுண்டப் பதவி அடைய வேண்டும். இறைவன் திருவடியில் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். கடவுளைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்று தான் பலரும் விரும்புகிறார்கள்.

அதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பூஜை செய்யலாம், கோவிலுக்குப் போகலாம், தீர்த்த நீராடலாம், முடி கொடுக்கிறேன், காணிக்கை போடுகிறேன் என்று வேண்டிக் கொள்ளலாம், தினமும் சுலோகம், பாடல்கள் பாடலாம், விரதம் இருக்கலாம், பழைய புத்தகங்களை படிக்கலாம்...என்று பெரிய பட்டியல் இருக்கிறது.

இதை எல்லாம் செய்தால் இறைவனை அடைய முடியாது என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

தன்னை அறிவதன் மூலம் தான் விரும்பிய தேவன்/தேவதையோடு ஒன்றாக இருக்கலாம் என்கிறார்.

அந்த இஷ்ட தேவதை சிவன்/முருகன்/பிள்ளையார்/சக்தி/விஷ்ணு/அல்லா/இயேசு என்று யாராக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

யாரை விரும்புகிறீர்களாளோ அவர்களை அடையலாம்.

இன்னும் சொல்லப் போனால், நீங்கள் உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை அடைவீர்கள் என்று சொல்லவில்லை.

நீங்கள் உங்கள் இஷ்ட தெய்வமாகவே ஆகி விடுவீர்கள் என்கிறார். ஒன்றாக இருக்கலாம் என்கிறார்.

மனிதன், தான் யார் என்று அறிவதே இல்லை.

என்னைப் பற்றி அறிய என்ன இருக்கிறது என்று கேட்கலாம். அது அந்த அறிவின் முதல் படி.

கடவுள் இருக்கிறார் என்று எப்படித் தெரிந்து கொண்டீர்கள்?

கடவுளை ஏன் அடைய வேண்டும்?

ஏதோ சொன்னார்கள், செய்கிறேன்.

காரணம் எல்லாம் தெரியாது என்று இயந்திர கதியில் செல்லாமல், எதையும் ஏன், எதற்கு என்று ஆராய வேண்டும்.

நான் யார், ஏன் இதைச் செய்கிறேன், இதன் அர்த்தம் என்ன என்று அறிய வேண்டும்.

தன்னை அறிவததைத் தவிர வேறு வழி இருப்பதாகவும் தெரியவில்லை.

சிந்தியுங்கள்

யோக சூத்திரம் - 2.45

சரணாகதி

समाधि सिद्धिःईश्वरप्रणिधानात् ॥४५॥

சமாதி சித்தி: ஈஸ்வரப்ரணிதாநாத் ॥45॥

(சரணாகதியால் சமாதி நிலை அடையலாம்)

ஈஸ்வர சக்தியிடம் சரண் அடையும் போது, சமாதி நிலை சித்திக்கும். அல்லது சமாதி நிலையம், புலன்களுக்கு அற்புத சித்தியும் கிடைக்கும்.

ஆஹா...சமாதி அடைய எளிய வழி கிடைத்து விட்டது.
சித்தி அடைய சுலபமான வழி கிடைத்து விட்டது.

சரணாகதி அடைந்தால் போதும். எல்லாம் அடைந்து விடலாம்.
இதோ இப்போதே சரணாகதி அடைந்து விடுகிறேன் என்று வரிந்து கட்டிக் கொண்டு புறப்பட்டு விடலாமே.

சரணாகதி அடைவதில் என்ன சிக்கல்.

சண்டை போடுவதில் தான் சிக்கல். சரண் அடைவதில் என்ன சிக்கல்.

சண்டை போடுவதை விட பெரிய சிக்கல்.

எதற்காக சரண் அடைவது?

சமாதி அடைய, சித்தி பெற. எங்கே ஆசை இருக்கிறதோ, அங்கே சரணாகதி இல்லை. நான் சரண் அடைகிறேன், எனக்கு அதைக் கொடு என்றால் அது வியாபாரம்.

எப்போது எதிர்பார்ப்பு இருக்கிறதோ, அப்போது அது ஒரு வர்த்தகம் தான்.

எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் சரண் அடைய முடியுமா?

ஈசனோடாயினும் ஆசை அறுமின்

என்பார் திருமூலர்.

இறைவனை அடைய வேண்டும் என்பதும் ஒரு ஆசை தானே. உள்ளதுக்கெல்லாம் பெரிய ஆசை இறைவனை அடைய வேண்டும் என்று நினைப்பது தான். பேராசை.

ஆசையை தவிர்க்க வேண்டும் என்று சொல்லிக் கொண்டே உலகில் உள்ள மிகப் பெரிய ஒன்றுக்கு ஆசைப் படுவது எப்படி சரியாகும்?

மிகப் பெரிய ஆசை, மிகப் பெரிய துன்பத்தில் தான் போய் முடியும்.

இரண்டாவது, சரண் அடைவது என்றால், எல்லாம் நீ பார்த்துக் கொள் என்று சோம்பேறியாக இருப்பது அல்ல. கிடைத்தவற்றை பிரசாதமாக ஏற்றுக் கொள்வது.

வாழ்க்கை எதைத் தருகிறதோ, அதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வது. அது வேண்டும், இது வேண்டாம் என்று சண்டை பிடிப்பது கூடாது.

யோசித்துப் பாருங்கள், நமக்கு கிடைத்த ஏதாவது ஒன்றை நாம் முழுமையாய் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறோமா?

மற்றவற்றை விடுங்கள். நம்மை நாம் முழுவதுமாக ஏற்றுக் கொண்டு இருக்கிறோமா?

நமது மூக்கு சரி இல்லை, பல் வரிசை சரி இல்லை, உயரம் பத்தாது, முடி கொடுக்கிறது, உடல் பருமன் அதிகமாக இருக்குறது, அதிக உயரம், கலர் கொஞ்சம் கம்மி, அறிவு பத்தாது, தொப்பை அதிகமாக

இருக்கிறது, என்று நம்மை பற்றி நமக்கு எவ்வளவு எதிர் எண்ணங்கள் இருக்கிறது.

நம்மையே நம்மால் முழுவதுமாக ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. நாமா மற்றவர்களை ஏற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம்?

அப்புறம் இந்த உலகில் உள்ள பொருள்கள், நிகழ்வுகள். சதா சர்வ காலமும் ஏதோ ஒரு குறையுடனேயே சுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம்.

எவ்வளவு பணம் வந்தாலும், எவ்வளவு வசதி வந்தாலும், எவ்வளவு நல்லது நடந்தாலும் இன்னும் கொஞ்சம் வேண்டும், அது வேண்டும், இது வேண்டும், அது சரி இல்லை, இது சரி இல்லை என்று குறை பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

அப்படி குறை படுவதால் என்ன ஆகிறது?

நமது மூளை அந்த குறையின் மேலேயே சதா சர்வ காலமும் தன் சக்தியை செலவிடுகிறது.

அதனால் நமது உடலில் பல ஹார்மோன் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.

நாம் சந்தோஷமாக இருக்கும் போது சில ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. அவை நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுகின்றன.

நாம் கவலையோடு, பயத்தோடு இருக்கும் போது சில

ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. அவை நம்மை பலவீனப் படுத்துகின்றன.

வாழ் நாள் பூராவும் கவலை, பயம், என்று இருந்தால் உடல் என்ன ஆகும்.

மனமும் உடலும் நைந்து போகும்.

நமக்கு வாழ்க்கையில் கிடைத்தவை எல்லாம்
நல்லவையே என்று அவற்றை எடுத்துக் கொண்டால் மனமும் உடலும் மிக மிக ஆரோக்கியமாக இருக்கும். புலன்கள் புது சக்தியைப் பெரும்.

அது சித்தி பெற வழி வகுக்கும்.

சித்தி என்பது நீண்ட தூரம் போன பின் கிடைப்பது.

அதன் முதல் படி, வாழ்க்கையை அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு அதை இரசிப்பது. இனிமையாக வாழ்வது. குற்றம் குறை சொல்லிக் கொண்டே இருக்காமல், எல்லாம் இனிதே என்று இருப்பது.

நம்மையும், நம்மை சுற்றி உள்ளவர்களையும், இந்த உலகையும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வது.

யோசித்துப் பாருங்கள். எவ்வளவு ஆனந்தம் என்று. இன்னும் எழுதலாம். நீங்களே உங்கள் மனக் கண்ணில் நினைத்துப் பாருங்கள்.

எதிர் நீச்சல் போடாதீர்கள். வாழ்க்கையோடு ஒன்றிப் போங்கள். மிக மிக சுகமாக இருக்கும்.

யோக சூத்திரம் - 2.46

ஸ்திரம் சுகம் ஆசனம்

स्थिरसुखमासनम् ॥४६॥

ஸ்திரசுகமாசனம் ॥46॥

(சுகமாக அமர்வதே ஆசனம்)

அஷ்டாங்க யோகத்தின் முதல் இரண்டு படிகளை பார்த்தோம் - இயமம், நியமம்.

மூன்றாவது அங்கம் - ஆசனம்.

ஆசனம் என்றால் என்ன?

ஆசனத்தைப் பற்றி இரண்டே வார்த்தைகளில் கூறுகிறார்.

உடலை வளைத்து, நெளித்து, வயிறை உள்ளே இழுத்து, காலை மடக்கி தலையை தொடுவது எல்லாம் ஆசனம் கிடையாது.

பதஞ்சலி இரண்டே இரண்டு கூறுகளைக் கூறுகிறார்.

ஸ்திரம் - சுகம். அது தான் ஆசனம்.

அப்படினா என்ன?

நீங்கள் உங்கள் உடலின் போக்கை நன்றாக கவனித்துப் பாருங்கள்.

இரண்டு மூன்று நிமிடங்களுக்கு மேல் உங்களால் ஒரு நிலையில் இருக்க முடியாது. சும்மா உட்கார்ந்து டிவி பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் கூட, உடல் நெளியும்.

காலைத் தூக்கி மேலே வைப்பீர்கள். அப்புறம் மடித்து வைப்பீர்கள். எழுந்து நடப்பீர்கள். ஏதாவது செய்து கொண்டே இருப்பீர்கள். ஒரு இடத்தில் உடல் நிலையாக இருக்காது.

"அப்படி ஒன்றும் இல்லையே. நான் நினைத்தால் எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் ஒரு நிலையில் என்னால் இருக்க முடியுமே" என்று சொல்வீர்களானால், யோசித்துப் பாருங்கள், அது எவ்வளவு கடினமாக இருக்கும் என்று.

சுகமாக இருக்குமா? ஒரே நிலையில் ஒரு அரை மணி நேரம் அசையாமல் இருந்தால் சுகமாக இருக்குமா?

இருக்காது.

உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும், அதே சமயம் சுகமாகவும் இருக்க வேண்டும். ஏன் என்றால்... மனம் உடலைத் தொடரும்.

உடல் அலைந்து கொண்டே இருந்தால் மனமும் அலையும். உடல் நின்றால் மனம் நிற்குமா என்றால் இல்லை. ஆனால், மனதை ஒரு முகப் படுத்த

வேண்டும் என்றால் முதலில் உடலை சமன் செய்ய வேண்டும்.

உடம்பு அலையாமல் இருக்க வேண்டும். அதே சமயம் உடலை கஷ்டப் படுத்தவும் கூடாது.

உடம்பு எப்போது உறுதியாகவும் சுகமாகவும் இருக்கும் என்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

நிதானமாக சாப்பிட்டு, தேவையான அளவு உடல் உழைப்பு செய்து, வேண்டிய அளவு அதற்கு ஓய்வு கொடுத்தால் அது உறுதியாகவும் சுகமாகவும் இருக்கும்.

எது சுகமாக இல்லையோ அது ஆசனம் இல்லை. காலை மடக்கி பத்மாசனம் போட்டால் வலிக்கிறதா. அப்படி என்றால் உங்களுக்கு அது ஆசனம் அல்ல. மற்றவர்களுக்கு அது ஆசனமாக இருக்கலாம். ஆனால், உங்களுக்கு அது ஆசனம் அல்ல.

எந்நேரமும் படுத்து தூங்குவதுதான் சுகமாக இருக்கிறது. அது ஒரு ஆசனமா என்றால், அது உங்களுக்கு ஸ்திர நிலையைத் தருகிறதா ? தராது. தொந்தியும் தொப்பையும் பெருத்து ஒரு நிலை இல்லாமல் அலைய வேண்டி வரும்.

எனவே உடல் உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும். சுகமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

உடலை எப்படி சுகமாக இருக்க வைப்பது?

யோக சூத்திரம் - 2.47

உடம்பே ரிலாக்ஸ் ப்ளீஸ்

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥४७॥

பிரயத்னசைதில்யாநந்தசமாபத்திப்யாம் ||47||

(இறுக்கமில்லா ஓய்வில் எல்லையில்லா ஆனந்தம்)

மனதும் உடலும் நெகிழ்ந்து இருக்கும் போது சமாதி நிலை அடைய முடியும். அது அளவற்ற ஆனந்தம் தரும்.

நமது உடம்பு எந்நேரமும் ஒரு முறுக்கில் டென்சனாகவே இருக்கிறது.

காலை எழுந்தவுடன் இந்த பதட்டம் ஆரம்பமாகி விடுகிறது.

அதைச் செய்ய வேண்டும், இதைச் செய்ய வேண்டும், என்று ஆயிரம் எண்ணங்கள் ஓட ஆரம்பிக்கிறது. மனதில் அழுத்தம் ஏற ஏற உடலில் அது பிரதிபலிக்கிறது.

உடலில் பல ஹார்மோன்கள் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. அவை ஒன்றோடு ஒன்று கலந்து உடலுக்குள் யுத்தம் ஆரம்பிக்கிறது.

உடம்பு தளர்வாக (relaxed) இருப்பதே இல்லை.

அதற்கு பலப் பல காரணங்கள்.

உணவு முறை. வேலையில் வரும் அழுத்தம்.

உறவுகள் தரும் அழுத்தம். சரியான ஓய்வு கிடையாது.

ஆசைகள். பொறாமைகள். பயங்கள். சந்தேகங்கள். என்று ஆயிரம் விஷயங்கள் உடலை ரிலாக்ஸ் பண்ண விடுவதில்லை.

ரொம்ப முயற்சி செய்தால், சில நிமிடங்கள் தளர்வாக இருக்கலாம். உடனே மனம் சொல்லும் "என்ன சும்மா உக்காந்து கிட்டு இருக்க.. எழுந்திரு... எவ்வளவு வேலை இருக்கிறது... ஓடு" என்று விரட்டும்.

எந்நேரமும் நாம் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

உடம்பை தளர்வாக வைத்தால் மனமும் தளர்வாக ஆகும்.

எதிர் காலம் பற்றிய பயம், கனவுகள், சந்தேகங்கள்,ஆசைகள் அனைத்தையும் மூட்டை கட்டி வைத்து விட்டு, இந்த நேரம், இந்த நொடியில் மனதையும் உடலையும் தளர்வாக வைக்கப்பழகினால், எல்லை அற்ற ஆனந்தம் வரும் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

ஆசனம் என்றால் ஸ்திரம் மற்றும் சகஜம் என்று பார்த்தோம்.

அடுத்தது, ஆசனம் என்பது தளர்வாக அமர்ந்து இருப்பது.

உடலை வருத்தக் கூடாது. அதை கசக்கிப் பிழியக் கூடாது. அது ஒரு மலர் போல மென்மையாக மலர வேண்டும். உடலில் அழுத்தம் நிகழ்ந்தால் அது மனத்திலும் நிகழும்.

உடலை தளர விடுங்கள். மனதும் மென்மையாகும்.

யோக சூத்திரம் - 2.48

இருமைகள் மறையும்

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥४८॥

ததோ த்வந்த்வாநபிகாத: ॥48॥

(இதனால் இருமை அகலும்)

எப்போது உடல் தளர்வாக இருக்கிறதோ, அப்போது இருமைகள் தோற்று அழியும்

நமது உடலில் தலை, கழுத்து, மார்பு, வயிறு என்றெல்லாம் இருக்கிறது அல்லவா?

தலை எங்கே முடிகிறது? கழுத்து எங்கிருந்து தொடங்குகிறது?

கழுத்து எங்கே முடிகிறது? மார்பு எங்கிருந்து தொடங்குகிறது?

அங்கே ஏதாவது கோடு போட்டு இருக்கிறதா? இது வரை தலை, இதற்குப் பின் கழுத்து என்று?

இல்லை.

இருந்தும் நாம் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு பெயர் வைத்து இருக்கிறோம்.

உடம்பு ஒன்று தான். அதில் பிரிவு என்பதே கிடையாது.

காரில் இருப்பது போல இது டயர், இது கதவு, இது பிரேக், என்று உதிரி பாகங்கள் கிடையாது. உடம்பு பூராவும் ஒன்று தான்.

இதன் அடுத்த நிலை, நாம் உடம்பு வேறு, மனம் வேறு என்று பிரித்து வைத்து இருக்கிறோம்.

இவை இரண்டு அல்ல ஒன்று தான். உடலும் மனமும் ஒன்று சேர்ந்தததுதான் நாம்.

Psychosomatic என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லுவார்கள்.

உடலும் மனமும் ஒன்று சேர்ந்த கலவை நாம்.

எனவே உடல் அசைந்தால் மனம் அசையும், மனம் அசைத்தால் உடல் அசையும்.

மனதை நம்மால் நேரடியாக கட்டுப் படுத்த முடியாது. எனவே, உடலை தளர்வாக வையுங்கள் என்கின்றார்.

சரி அப்படி வைத்தால் என்ன ஆகும்? எதற்காக அப்படி வைக்க வேண்டும்?

அப்படி வைத்தால், இருமைகள் மறையும் என்கிறார்.

அது என்ன இருமை?

இன்பம், துன்பம்
நல்லது, கெட்டது
உயர்ந்தது, தாழ்ந்தது
பாவம், புண்ணியம்

என்று வாழ்வில் பல இமைகள் இருக்கின்றன. இவை அனைத்தும் போய் விடும் என்கிறார்.

அது எப்படி போகும்?

அப்படியே போனாலும், அது நல்லாவா இருக்கும். பாவமும் புண்ணியமும் போய் விட்டால் பின் பாவம் செய்யலாமா? எதுக்கு புண்ணியம் செய்யணும் ?

இப்படிப் பட்ட கேள்விகள் எல்லாம் வரும். அதுக்கு என்ன பதில் ?
இருமைகள் மறையும் என்றால், அது ஏன் மறைய வேண்டும் என்ற முதல் கேள்வி வரும் அல்லவா ?

இன்பம் வேண்டும், துன்பம் வேண்டாம்.

செல்வம் வேண்டும், வறுமை வேண்டாம்.

மகிழ்ச்சி வேண்டும், துக்கம் வேண்டாம்.

உயர்ந்தது வேண்டும், தாழ்ந்தது வேண்டாம்

என்று தானே எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள். பின் எதற்கு இருமை வேண்டாம் என்று சொல்ல வேண்டும். இருமை வேண்டும் என்று அல்லவா தோன்றுகிறது.

நாளில், பகல் எப்போது முடிகிறது, இரவு எப்போது ஆரம்பிக்கிறது?

வறுமை எங்கு முடிகிறது?

செல்வம் எங்கு ஆரம்பிக்கிறது?

எவ்வளவு இருந்தால் செல்வந்தன் என்று சொல்லலாம்?

துன்பம் எங்கு முடிகிறது?

இன்பம் எங்கு ஆரம்பிக்கிறது?

முதலில் இந்த இருமைகளே கிடையாது.

வாழ்க்கையில் எல்லாமே ஒரு தொடர்ச்சியான ஒன்று தான். இங்கு இது முடிகிறது, இங்கு இது தொடங்குகிறது என்று ஒன்றுமே இல்லை.

எல்லாம் ஒரே தொடர்தான்.

நாம் தான் பிரித்து வைத்துக் கொண்டு அல்லாடுகிறோம்.

இவன் நல்லவன், இவன் கெட்டவன்,
இவன் உயர்ந்தவன், இவன் தாழ்ந்தவன்

என்று பிரித்து வைத்துக் கொண்டு, இது வேண்டும், அது வேண்டாம் என்று சங்கடப் படுகிறோம்.

வாழ்க்கை பிரிக்க முடியாத ஒன்று. நாம் பிரித்து வைத்துக் கொண்டு வருத்தப் படுகிறோம்.

ஆண் பெண் பாகுபாடு கூட இல்லை என்று அர்த்த நாரி என்று வைத்தார்கள்.

நல்லார்க்கும் பொல்லார்க்கும் நடு நின்ற நடுவே
என்பார் வள்ளலார்.

கல்லார்க்கும் கற்றவர்க்கும் களிப்பருளும் களிப்பே
காணார்க்கும் கண்டவர்க்கும் கண்ணளிக்கும் கண்ணே
வல்லார்க்கும் மாட்டார்க்கும் வரம்அளிக்கும் வரமே
மதியார்க்கும் மதிப்பவர்க்கும் மதிகொடுக்கும் மதியே
நல்லார்க்கும் பொல்லார்க்கும் நடுநின்ற நடுவே
நரர்களுக்கும் சுரர்களுக்கும் நலங்கொடுக்கும் நலமே
எல்லார்க்கும் பொதுவில்நடம் இடுகின்ற சிவமே
என்அரசே யான்புகலும் இசையும்அணிந் தருளே.

நரர்களுக்கும், சுரர்களுக்கும் நலம் கொடுக்கும் நலமே.

எல்லாமே தேவை என்று தான் இயற்கை படைக்கிறது.

நாம் தான் இது வேண்டும், அது வேண்டாம் என்று பிரித்து வைத்துக் கொண்டு துன்பப்படுகிறோம்.

உடல் தளர்வாக இருக்கும் போது... என்று சொல்லும் போது... உடல் எப்போது தளர்வாக இருக்கும்?

மனதில் ஆசை பெருக்கெடுத்தது ஓடாத போது, காமம், கோபம், பொறாமை, போட்டி கொந்தளிக்காத போது மனம் சாந்தப்படும்.

சூரியன் எந்தப் பக்கம் உதித்தால் எங்களுக்கு என்ன என்று ஆனந்தமாக இருப்போம் என்கிறார் மணிவாசகர்.

"எங்கெழிலென் ஞாயி றெமக்கேலோர் எம்பாவாய்."

ஞாயிறு எங்கு எழுந்தால் என்ன ? கிழக்கில் எழுந்தால் என்ன ? மேற்கில் உதித்தால் என்ன... அதைப் பற்றி எல்லாம் ஒரு கவலையும் இல்லை என்கிறார் மணிவாசகர்.

உங்கையிற் பிள்ளை உனக்கே அடைக்கலமென்
றங்கப் பழஞ்சொற் புதுக்குமெம் அச்சத்தால்
எங்கள் பெருமான் உனக்கொன் றுரைப்போங்கேள்
எங்கொங்கை நின்னன்பர் அல்லார்தோள் சேரற்க
எங்கை உனக்கல்லா தெப்பணியுஞ் செய்யற்க
கங்குல் பகல்எங்கண் மற்றொன்றுங் காணற்க
இங்கிப் பரிசே எமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
எங்கெழிலென் ஞாயி றெமக்கேலோர் எம்பாவாய்.

விடுங்கள்.

எல்லாவற்றையும் பிடித்துக் கொண்டு இருக்காதீர்கள்.

அனைத்தையும் உங்கள் பிடியில் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்காதீர்கள்.

நீங்கள் பிறப்பதற்கு பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக இந்த உலகம் இருந்தது.

உங்களுக்கு பின்னும் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் இது இருக்கும்.

தளைகளை எல்லாம் விட்டு விட்டு, ஆனந்தமாக இருங்கள்.

உலகம் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று அடம் பிடிக்காதீர்கள்.

மக்கள் இப்படி இருக்க வேண்டும், மகன் மருமகள் இப்படி இருக்க வேண்டும், என்று வரையறுக்காதீர்கள். அந்த வரையறைக்குக் காரணம் நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் நல்லது கெட்டது என்ற அபிப்ராயம்.

அவற்றை விடுங்கள்.

வாழ்க்கை இனிமையாக இருக்கும். சுகமாக இருக்கும்.

அது எப்படி விட முடியும் என்று வாதம் பண்ணினால், என்ன சொல்ல?

இன்னும் நாள்கள் ஆகும், பிறவிகள் கூடும் காத்திருக்க வேண்டியது தான்....

யோக சூத்திரம் - 2.49

ஒன்றிய சக்தி

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वास्योर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥४९॥

தஸ்மின் சதி சுவாஸபிரஸ்வாஸ்யோர்கதிவிச்சேத: பிராணாயாம: ||49||

(மூச்சை ஏற்றி, இறக்கி, பூரிக்கச் செய்தலே பிராணாயாமம்)

ஆசனத்தை சரியான படி அறிந்து, கடை பிடித்து, அதை தாண்டிய பின், மூச்சு வெளியேறுதலை, அதன் பாதையை தடுக்கும் போது பிராணாயாமம் நிகழ்கிறது

மிக ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டிய சூத்திரம்.

இந்த உடலுக்கும் மனதுக்கும் உள்ள தொடர்பு எது?

எப்படி இரண்டும் இணைந்து இருக்கின்றன?

மூச்சுக் காற்றால்.

மூச்சு தான் இந்த உடலையும் மனதையும் ஒட்ட வைக்கும் பசை.

இதை நம்புவது கொஞ்சம் கடினமாக இருக்கும். அது

எப்படி மூச்சு காற்று இந்த இரண்டையும் ஒன்றாகச் செய்கிறது என்ற சந்தேகம் வரலாம்.

அதைப் பற்றி மேலும் சிந்திக்க இருக்கிறோம்

நம்மையும் இந்த உலகையும் இணைப்பது எது?

இந்த மூச்சு காற்று தான். உணவும், தண்ணீரும் இணைப்பது என்பது என்னவோ உண்மை தான்.

ஆனால், மூச்சு காற்று மிக நெருக்கமாக, ஒவ்வொரு நொடியும் நம்மை இறுக இணைக்கிறது.

நீர் இல்லாமல் சில மணி நேரங்கள் இருந்து விட முடியும். உணவு இல்லாமல் சில நாட்கள் கூட இருந்து விட முடியும்.

மூச்சு விடாமல்???

தாகம் எடுத்தாலோ, பசித்தாலோ அதை நீண்ட நேரம் பொறுத்துக் கொள்ள முடியும். கொஞ்சம் சுவாசம் தடை பட்டாலும் தவித்துப் போய் விடுவோம்.

உள்ளிருக்கும் மனதையும், உடலையும், இந்த உலகையும் ஒட்டி வைக்கும் பசை இந்த மூச்சு என்ற பிராணன்.

இதை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்தது, பிராணாயாமம் என்றால் என்ன?

பிராணாயாமம் என்றால் ஏதோ மூச்சை அடக்குவது, மூச்சு பயிற்சி என்று நினைக்கக் கூடாது.

பிராணன் என்றால் உயிர் சக்தி.

யமம், யமன் என்றால் கட்டுப்படுத்துவது. கட்டுவது.

இந்த உடலுக்கு யாக்கை என்று பெயர்.

எலும்பு, சதை, நரம்பு, இரத்தம் இவற்றால் சேர்த்து கட்டப்பட்டது.

எனவே இதற்கு யாக்கை என்று பெயர்.

"கால் இரண்டு ஓட்டி, அதில் இரண்டு கை வைத்த வீடு குலையும் முன்னே" என்பார் அருணகிரிநாதர் இந்த உடம்பைப் பற்றி.

"தெய்வத் திருமலைச் செங்கோட்டில் வாழுஞ்
செழுஞ்சுடரே
வை வைத்த வேற்படை வானவனே மறவேன்
உனையான்
ஐவர்க் (கு) இடம்பெறக் காலிரண்டு ஓட்டி அதிலிரண்டு
கை வைத்த வீடு குலையுமுன்னே வந்து காத்தருளே".

சீர், தளை, அடி, தொடை, இவற்றால் சேர்த்து கட்டப்படும் செய்யுளின் இலக்கணத்துக்கு யாப்பிலக்கணம் என்று பெயர்.

அ - யமம் என்றால் கட்டுப்படாதது, சுதந்திரமானது, பீறிட்டு கிளம்புவது.

பிராணாயாமம் என்றால் உள்ளிருக்கும் உயிர் சக்தி எங்கும் பரந்து வியாபித்து இருப்பது.

உலகனைத்தையும் தழுவி நிற்பது. உலகோடு ஒன்றாக இருப்பது.

அனைத்து சிக்கல்களுக்கும் காரணம், நாம் இந்த உலகை விட்டு வேறு பட்டு நிற்பதால் தான்.

சரி, எப்படி இது நிகழ்கிறது என்று பார்ப்போம்.

பதஞ்சலி முனிவர் கூறுகின்றார்.

"கதி விச்சேத:"

கதி என்றால் வழி. பர கதி, அதோகதி என்று சொல்லுகிறோம் அல்லவா. அது போல.

மூச்சு வரும் வழியை, பாதையை நிறுத்தினால்.

எப்போது நிறுத்த வேண்டும்...?

மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது

மூச்சை முழுவதுமாக வெளியே விடும் போது

மூச்சை உள்ளே இழுத்த பின்

மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது சட்டென்று பாதியில் நிறுத்திப் பாருங்கள். அதே போல விடும் போதும், உள்ளே இழுத்த பின்னும்... என்ன ஆகிறது என்று

பாருங்கள்.

நீங்க எதையோ சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள்...
மூச்சு தடை பட்டால்,, அந்த சிந்தனையும் தடை படும்.
எண்ண ஓட்டம் தடைபடும்.

சிந்தனை நின்று விடும்.

மனம் அலைபாய்வது நின்று விடும்.

அதற்காக மூச்சு விடாமல் இருக்க முடியுமா ?

முடியாது அல்லவா.

இது எதற்கு என்றால், மூச்சுக்கும், மனதுக்கும் (எண்ண ஓட்டத்துக்கும்) உள்ள தொடர்பை அறிந்து கொள்ள.

அது மட்டும் அல்ல, எப்படி மூச்சை பழக்கினால், மனதை பழக்கலாம் என்று அறிந்து கொள்ள.

இரண்டாவது, மூச்சு ஒரே கதியில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் போது அதை சட்டென்று நிறுத்தினால், உடல் உதறும். தவிக்கும். உடலில் உள்ள அத்தனை சக்தியையும் கூட்டிப் போராடும், அந்த மூச்சை மீண்டும் பழைய நிலைக்கு கொண்டு வர.

எங்கே, இதை முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

வேக வேகமாக ஒரு ஐந்து நிமிடம், வேண்டாம் இரண்டு நிமிடம் மூச்சு விட்டுப் பாருங்கள். வேக

வேகமாக மூச்சை இழுத்து விடுங்கள். எவ்வளவு சக்தி விரயம் ஆகிறது என்று தெரியும்.

உடம்பு தளர்ந்து விடும். வியர்க்கும்.

கோபம் கொள்ளும் போது, காம வயப்படும் போது, பயம் வரும் போது மூச்சு வேக வேகமாக இரைக்கும்.

ஆனால், அந்த மன நிலையில் நீண்ட நேரம் இருக்க முடியாது. உடல் தளர்ந்து விடும். உச்ச பச்ச கோபம், உச்ச பச்ச காமம் ஒரு சில நிமிடம் தான் தாங்கும்.

உடனே உடல் தளர்ந்து, மீண்டும் மூச்சு பழைய நிலைக்கு வர முயற்சி செய்து, வந்தும் விடும். இதில் இருந்து நாம் அறிந்து கொள்வது என்ன என்றால், மூச்சினால் சக்தி விரயம் ஆகிறது.

சக்தியை சேர்க்க வேண்டும் என்றால், சக்தியை ஒருமுகப் படுத்த வேண்டும் என்றால், மூச்சை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். தாறுமாறான மூச்சு சக்தியை விரயம் செய்யும் என்றால், சீரான மூச்சு சக்தியை சேமிக்க, ஒருமுகப் படுத்த உதவும் அல்லவா.

நீண்ட தூரம் ஓடும் விளையாட்டு வீரர்களின் மூச்சு ஒரே மாதிரி இருக்கும். பழக்கம் இல்லாமல் ஓடினால், சிறிது தூரம் ஓடுவதற்குள்ளேயே மூச்சு வாங்கி விடும். அவ்வளவு சக்தி விரயம் ஆகிறது என்று அர்த்தம்.

மூச்சை சரிப்படுத்தினால், சக்தியை பெருக்கவோ, செலவழிக்கவோ முடியும்.

யோக சூத்திரம் - 2.50

மூச்சும் மனமும்

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः॥५०॥

பாஹ்யாப்யந்த்ரஸ்தம்பவிரித்தி: தேசகாலசங்கியாபி: பரித்ர்ஷ்டோ தீர்கசூக்ஷ்ம: ||50||

(ஏற்றி, இறக்கி, பூரிக்கச் செய்தல் என்பது இடம், காலம், எண்ணிக்கையால் மாறும், நீளும், குறையும்)

மூச்சை வெளியே, உள்ளே இழுத்து, நிறுத்தி செய்வது.

இது இடம், காலம், பொறுத்து மாறுபடுகிறது.

இது வெளிப்டையாகத் தெரியலாம் அல்லது சூட்சுமமாக இருக்கலாம்.

சுத்தமா ஒண்ணும் புரியல. என்ன இது ஏதோ புதிர் போல இருக்கிறதா?

அது தான் பதஞ்சலி முனிவர்.

பல புராணங்கள், சாத்திரங்கள், உபநிடதங்கள் எல்லாம் நாளடைவில் பல மாற்றங்கள் அடைந்தன.

சொற்களின் பொருள்கள் மாறின.

பல இடைச் செருகல்கள் நிகழ்ந்தன.

எது உண்மை, எது பின்னாளில் யாரோ சேர்த்தது என்ற குழப்பங்கள் வந்தது.

பார்த்தார் பதஞ்சலி முனிவர், தன்னுடைய சூத்திரங்களை மிக மிக நெருக்கமாக, அடர்த்தியாக, இன்னொரு வார்த்தை அதில் புக புடியாதபடி எழுதிவிட்டார்.

இதில் ஒரு வார்த்தையை எடுக்கவோ, மாற்றவோ, குறைக்கவோ முடியாது. பதஞ்சலி முனிவர் எப்படி எழுதினாரோ, அப்படியே இருக்கிறது.

ஆனால், இவ்வளவு சுருக்கமாகச் சொன்னால், புரிவது கடினமாகி விடுகிறது.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் பிரித்து உணர வேண்டும்.

இது மிக மிக முக்கியமான சூத்திரம், ஆழமான சூத்திரம். உங்கள் வாழ்வின் அடி ஆழத்தை தொடும் சூத்திரம்.

உங்களுக்கு பொறுமை இருக்கிறதா?

மூச்சை வெளியே, உள்ளே இழுத்து, நிறுத்தி செய்வது.

இது இடம், காலம், பொறுத்து மாறுபடுகிறது. இது வெளிப்டையாகத் தெரியலாம் அல்லது சூட்சுமமாக இருக்கலாம்.

இந்த சூத்திரத்தை நாம் அறிந்து கொள்வதற்கு முன் பிராணாயாமம் என்றால் என்ன? என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிராணன் + யாமம் = பிராணாயாமம்.

பிராணன் என்றால் உயிர் சக்தி. அது மூச்சு மட்டும் அல்ல. இந்த உடலை, மனதை செலுத்தும் சக்தி.

மூக்கும், நுரையீரலும் இல்லாத பாக்டீரியா போன்ற உயிர்களும் செயல்படுகின்றன.

அவையும் உண்கின்றன, நகர்கின்றன, இன விருத்தி செய்கின்றன, எதிரிகளிடம் இருந்து தங்களை காத்துக் கொள்கின்றன.

அவற்றிற்குள்ளும் பிராணன் இருக்கிறது அல்லவா?

எனவே, பிராணன் என்பது மூச்சு மட்டும் அல்ல, அது உயிர் சக்தி, ஒரு உந்து சக்தி.

யமம் என்பது பதஞ்சலி கூறிய 8 யோகப் படிகளில் முதல் படி (பிராணாயாமம் நாலாவது படி).

1. யமம்
2. நியமம்
3. ஆசனம்
4. பிராணாயாமம்
5. ப்ரத்யாஹாரம்
6. தாரண

7. தியானம்
8. சமாதி

இதில் இந்த பிராணன் என்பது எப்போதும் வெளிச் செல்வது. புலன்களால் தூண்டப்பட்டு வெளி நோக்கிச் செல்வது.

உதாரணமாக, ஒரு லட்டைப் பார்த்தால் நாக்கில் எச்சில் ஊறுகிறது. அதை எடுத்து தின்ன வேண்டும் என்று ஆவல் எழுகிறது. நம்மை அதை எடுத்துச் தின்னச் சொல்வது பிராணன்.

"போ, அதை எடுத்துச் சாப்பிட்டுப் பார், நல்லா இருக்கும்" என்று சொல்கின்றது.

இது ஒரு உதாரணம். நல்ல உணவு, நல்ல உடை, நல்ல இடம் (அடடா அங்க போய் ஒரு வாரம் தங்கி இருந்தால் எப்படி இருக்கும்), எதிர் பாலினத்தின் மேல் ஒரு ஈர்ப்பு, அவர்களை கவர செய்யும் வேலைகள் என்று நம்மை சதா உந்திக் கொண்டிருப்பது இந்த பிராண சக்தி.

பணம் சம்பாதி, புகழ் சம்பாதி, முடியை டை அடித்துக் கொள், ஜிம்முக்குப் போய் தொப்பையை குறை, படி, பாடு, ஓடு, வேலை செய், சாப்பிடு, என்று நம்மை ஓட வைத்துக் கொண்டே இருப்பது இந்தப் பிராணன்.

இது வரை புரிகிறது அல்லவா?

இங்கேசற்று நிதானிப்போம்...

ஏன் இந்த பிராணன் நம்மை செலுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது?

சாப்பாடு வேண்டும் உயிர் வாழ... அது தவிர இன்னும் எத்தனையோ வழிகளில் இந்த பிராணன் நம்மை அலைக்கழிப்பதை உங்களால் உணர முடிகிறதா?

பிராணன் நம் பிராணனை வாங்குகிறது அல்லவா.

ஒரு நிமிடம் நம்மை சும்மா இருக்க விட மாட்டேன் என்கிறது.

வீடு வாங்கு, கார் வாங்கு, பணத்தை இதில் போடு, அதில் போடு, என்று சதா சர்வகாலமும் நம்மை விரட்டிக் கொண்டே இருக்கிறது.

இது ஏன் இப்படி செய்கிறது?

இந்த விரட்டலில் இருந்து எப்படி தப்பிப்பது? என்று யோசித்தார் பதஞ்சலி முனிவர்.

ஒரு நிமிஷம் நிம்மதியாய், அமைதியாய் இருக்க விடுகிறதா? இப்படி வாழ் நாள் எல்லாம ஓடிக் கொண்டே இருந்தால், நாம் தளர்ந்து போவோம் அல்லவா?
ஒவ்வொரு கால கட்டத்திலும் எதையாவது ஒன்றை துரத்திக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

பொம்மை, பின் படிப்பு, மார்க், பின் வேலை, பின் துணை நாடி ஓட்டம், பின் பிள்ளை வேண்டி ஓட்டம், பிள்ளைகளை வளர்க்க ஓட்டம், இதற்கு நடுவில்

பணம், புகழ், செல்வம், செல்வாக்கு என்று தனி ஓட்டம்...

ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு பக்கம் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறோம். இன்றைக்கு ஒன்றின் பின், நாளை மற்றொன்றின் பின்னால்...

இந்த ஓட்டத்தை எப்படி நிறுத்துவது?

வெளியே ஓடும் பிராணனை நிறுத்தி உள்ளே திருப்புவது எப்படி?

எப்படி நிம்மதியாக, அமைதியாக, சாந்தமாக இருப்பது என்று சொல்லித் தருவது இந்த சுலோகம்.

இந்த ஸ்லோகத்தின் முடிவில் நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

மூச்சை வெளியே, உள்ளே இழுத்து, நிறுத்தி செய்வது.

இது இடம், காலம், பொறுத்து மாறுபடுகிறது. இது வெளிப்டையாகத் தெரியலாம் அல்லது சூட்சுமமாக இருக்கலாம்.

பிராணன் நம்மைச் செலுத்துகிறது என்று இதுவரைப் பார்த்தோம்.

இன்னும் ஆழமாக சிந்திப்போம்.

நமது புலன்கள் வெளி நோக்கி ஓடுகின்றன. வெளியில் இருந்து வரும் விஷயங்கள் நம்மை செயலாற்ற

தூண்டுகின்றன.

உதாரணமாக, ஒரு வாலிபன் ஒரு அழகான பெண்ணைப் பார்க்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவனுக்குள் என்ன நிகழ்கிறது?

கண் விரிகிறது. அவளுடைய முழு அழகையும் இரசிக்கத் தலைப்படுகிறது. இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. காது மடல் சூடாகும். உடலில், சில அவயங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

இங்கு நாம் கவனிக்க வேண்டியது, அவனுடைய பிராண சக்தி, உயிர் சக்தி உடலில் சில அவயங்களில் அதிகமாக வேலை செய்கிறது.

உணவைக் கண்டால் நாக்கு தூண்டப்படுகிறது. சக்தி நாக்குக்கு போகிறது.

நல்ல இசையை கேட்டால், காது தூண்டப்படுகிறது. மேலும் ஆர்வமாக கேட்கிறோம்.

சக்தி உடம்பில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடங்களுக்கு அதிகமாக கிடைக்கிறது. மற்ற இடங்களுக்கு கொஞ்சமாக கிடைக்கிறது.

இரத்த ஓட்டம், பிராண வாயு, எல்லாம் உடம்பில் ஒரு சில பகுதிக்கு அதிகம் செல்கிறது.

இதனால் அந்த புலன்கள், சிலவற்றை அனுபவிக்க ஆசைப்படுகிறது.

இலட்டைப் பார்த்தால் சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஆசை எழுவதுப் போல.

எப்போது உடலில் உள்ள சக்தி ஒரு சில இடங்களுக்கு அதிகமாக கிடைக்கிறதோ, அந்த இடம் தூண்டப் பெறுகிறது. அது சம்பந்தப்பட்ட ஆசை பிறக்கிறது.

எப்படியாவது அதை அடைய வேண்டும் என்ற உந்துதல் பிறக்கிறது.

அந்தக் கார் வேண்டும், வீடு வேண்டும், அந்த பெண் வேண்டும்... என்றெல்லாம் எண்ணம் எழுகின்றது.

சக்தியின் சம சீர் இல்லாத ஓட்டத்தால் இது நிகழ்கின்றது என்று தெரிகிறதா?

பிராணன், உடல் முழுவதும் சமமாக இருந்தால், ஒரு அவயம் மட்டும் தூண்டப்படுவது நிகழாது.

உதாரணமாக, ஒரு அழகான பெண்ணை ஒரு 90 வயது கிழவன் பார்க்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவனுக்குள் ஆசை பீறிட்டு எழுவதில்லை.

காரணம் என்ன ? அவன் உயிர் சக்தி குறைவாக இருக்கிறது, இருக்கின்ற குறைவான சக்தியும், வேறு எதற்கோ பயன்படுகிறது.

பிராணனை சமச்சீராக செய்து விட்டால், புலன்கள் பிய்த்துக் கொண்டு ஓடுவது நிகழாது.

ஒரு புலனுக்கு மட்டும் செல்லும் சக்தியை மடை மாற்றி அனைத்து அவயங்களும் சமமாக செலுத்தினால் மனம் அங்கும் இங்கும் ஓடாது.

உதாரணமாக, ஒரு கார் இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். காரில் உள்ள எரி சக்தி நான்கு சக்கரங்களுக்கும் ஒரே மாதிரி சக்தி தந்தால் வண்டி ஒழுங்காக நேரே செல்லும்.

மாறாக, வலது முன் சக்கரத்துக்கு அதிகம் சக்தி சென்று அது மற்ற சக்கரங்களை விட வேகமான சுழன்றால் என்ன ஆகும்?

வண்டி இடது புறம் திரும்பும்.

அப்படித்தான் வண்டியை திருப்புகிறார்கள்.

ஒரு புற சக்கரம் வேகமாக சுழன்றாள் தான் வண்டி திரும்பும். இல்லை என்றால் வண்டி எப்போதும் நேரேயே சென்று கொண்டிருக்கும்.

நம் உடல் மற்றும் மனம் என்ற வண்டி என்ன செய்கிறது ?
ஒரு நாள் வலது புறம் ஓடுகிறது. இன்னொரு நாள் இடது புறம். மற்றொரு நாள் முன்னோக்கி. பின்னொரு நாள் பின்னோக்கி என்று அங்கும் இங்கும் அலை பாய்கிறது.

இந்த வண்டியை கட்டுக்குள் கொண்டு வர வேண்டும் என்றால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

சக்கரங்களுக்கு செல்லும் சக்தியை ஒரே சீராக செலுத்த வேண்டும். அப்படி செலுத்தினால் வண்டி ஒரே சீராக நேரே ஓடும்.

சரி, இது சரிதானா என்று எப்படி அறிந்து கொள்வது?

அதற்கும் பதஞ்சலி முனிவர் வழி கூறுகின்றார்.

மூச்சை வெளியே, உள்ளே இழுத்து, நிறுத்தி செய்வது.

இது இடம், காலம், பொறுத்து மாறுபடுகிறது. இது வெளிப்டையாகத் தெரியலாம் அல்லது சூட்சுமமாக இருக்கலாம்.

பிராணன் என்ற உயிர் சக்தி நம்மை செலுத்துகிறது என்பதை பார்த்தோம். அதை நாம் கண்கூடாகவும் அறிய முடிகிறது.

அந்த உயிர் சக்தி எந்த அங்கத்தில் அதிகம் செல்கிறதோ, அந்த அங்கம் தூண்டப்படுகிறது.

ஓடுகிறோம் என்றால், காலுக்கு அதிகமான உயிர் சக்தி தேவைப்படும். உயிர் சக்தி என்றால் பிராணவாயு மட்டும் அல்ல, நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள சக்தி எல்லாம் சேர்ந்துதான்.

இந்த உயிர் சக்தி அவயங்களில் வேலை செய்ய வேண்டும் என்றால், அதற்கு பிராண வாயு தேவை.

நீங்கள் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிடுங்கள்.

நன்றாக உடற் பயிற்சி செய்து உடலை திடமாக வைத்திருங்கள்.

ஒரு நிமிடம் மூச்சை நிறுத்திப்பாருங்கள். உடல் பதறிப் போய் விடும். ஒரு வேலையும் செய்ய முடியாது. அனைத்தும் நின்று விடும்.

எவ்வளவு பெரிய பலசாலியாக இருந்தாலும், ஒரு நிமிடம் மூச்சு விடாமல் இருக்க முடியாது. பயிற்சி செய்யலாம் ஒரு நிமிடமோ, இரண்டு நிமிடமோ மூச்சை அடக்க.

அவ்வளவுதான் முடியும்.

மேலும், மூச்சை அடக்கி வித்தை காட்டினாலும், வேலை ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

எனவே, புலன்கள் வேலை செய்ய, உயிர் சக்தி தேவை.

அந்த உயிர் சக்திக்கு, பிராண வாயு தேவை.

கவனமாகப் படியுங்கள். அடுத்த முடிச்சு இங்கே வருகிறது.

இந்த பிராண வாயு உடலின் எந்த பகுதிக்கு அதிகம்

செல்கிறதோ, அந்த பகுதி முனைப்பாக செயல்படும்.

அனைத்து அவயங்களுக்கும் ஒரே மாதிரி சென்றால், அனைத்து புலன்களும் ஒரு புள்ளியில் நிற்கும்.

ஒரு குச்சியை எடுத்து நீள வாக்கில் உங்கள் ஆள் காட்டி விரலின் மேல் நிற்க வைக்கப் பாருங்கள். குச்சியின் நடுவில் நிறுத்தினால், குச்சி அங்கும் இங்கும் அசையாமல் அப்படியே இருக்கும். கொஞ்சம் அந்தப் பக்க, அல்லது இந்தப்பக்கம் மாற்றி வைத்தால், குச்சி கீழே விழுந்து விடும் அல்லவா?

அது போல, அனைத்து புலன்களுக்கும் சமமாக பிராண வாயு சென்றால், உடல் ஒரு புள்ளியில் நிற்கும்.

இந்த பிராண வாயு அனைத்து அவயங்களுக்கும் ஒரே மாதிரி செல்லாமல் இருக்கக் காரணம், நாம் நம் உடலுக்கு தேவையான முழுமையான அளவு பிராண வாயுவை சுவாசிப்பது இல்லை.

அதன் அளவு குறையும் போது, உடல் தானாகவே இருக்கின்ற அளவு பிராண வாயுவை அங்கங்களுக்கு பங்கிட்டு கொடுக்கிறது.

இப்படி சமச்சீர் இல்லாத பிராண வாயுவின் ஓட்டத்தால் ஒவ்வொரு சமயத்தில் ஒவ்வொரு புலன்கள் தூண்டப் படுகின்றன.

சமமாக எப்படி பிராணவாயுவை செலுத்துவது?

இங்கு வருகிறது இந்த சுலோகம்.

பாஹ்ய - வெளிப்புறமாக
ஆபயந்தர - உட்புறமாக
ஸ்தம்ப - நிறுத்தி
விரித்தி - மாற்றங்கள்
தேச - இடம்
கால - காலம்
சம்க்ய - வெளிப்படுத்துதல்
பரிதிரிஷ்டா - தெரிகிறது
தீர்க - நீண்ட
சூக்ஷும - குறைந்த, தெரியாத, நுண்ணிய

முதலில் பிராண வாயுவை முழுவதுமாக உள்ளே இழுங்கள். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு. இழுத்து விட்டீர்களா ? அப்படியே நிறுத்துங்கள்.

ஸ்தம்பம், கும்பம் என்று சொல்கிறார்கள்.

அதாவது, குடத்தில் நீர் முழுவதும் நிறைந்து இருந்தால், அது தளும்பாது. அது போல நுரையீரல் முழுவதும் பிராண வாயு நிறைந்து இருந்தால், மனம் தழும்பாது.

உட்புறமாக பிராண வாயுவை இழுத்து, நிறுத்த

வேண்டும்.

நாம் எப்போதும் நம் நுரையீரல் நிறைய காற்றை உள் இழுப்பது இல்லை. நம் நுரையீரலின் பெரும்பாலான பகுதி உபயோகப்படாமல் கெட்டு போய்க் கொண்டிருக்கிறது.

ஆழமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

மூச்சை இழுத்தவுடன், விட்டு விடக் கூடாது. உள்ளே நிறுத்த வேண்டும். நம் இரத்தம், பிராண வாயுவில் நன்றாக குளிக்க வேண்டும். அந்த உயிர் சக்தியை அது உடல் எங்கும் கொண்டு செல்லும்.

அடுத்தது,

மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். விட்டவுடன் உடனே உள்ளே இழுக்கக் கூடாது. **"நிறுத்தி"** என்கின்றார் பதஞ்சலி முனிவர்.

வெளியே விட்டவுடன், கொஞ்ச நேரம் நிறுத்த வேண்டும்.

பாஹ்ய என்றால் வெளியே விடுவது.
ஆபயந்தர என்றால் உள்ளே இழுப்பது
ஸ்தம்ப என்றால் நிறுத்துவது

விரித்தி என்றால் செயல்படும் முறை.

இப்படி உள்ளே இழுத்து, நிறுத்தி, வெளியே விட்டு, நிறுத்தி செயல்படும் முறைக்கு பிராணாயாமம் என்று பெயர்.

சரி, உள்ளே இழுப்பது, வெளியே விடுவது, நிறுத்துவது என்று சும்மா மொட்டையாக சொன்னால் எப்படி?

எவ்வளவு நேரம் உள் இழுக்க வேண்டும், எவ்வளவு நேரம் உள்ளே நிறுத்த வேண்டும், எவ்வளவு நேரம் வெளியே விட வேண்டும், விட்ட பின் எவ்வளவு நேரம் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

அதெல்லாம் சொல்ல வேண்டாமா ?

சொல்லி இருக்கிறார்.

இந்த ஸ்லோகத்திலேயே சொல்லி இருக்கிறார்.

இப்படி மூச்சை இழுத்து, நிறுத்தி, வெளியே விட்டால் என்ன நிகழும்.

சும்மா பொழுது போகவில்லை என்றால் இப்படி ஏதாவது சேட்டைகள் செய்து கொண்டிருக்கலாமே தவிர, இப்படி மூச்சை வித விதமாக விடுவதால் என்ன நிகழ்ந்து விடப் போகிறது?

நம் வறுமை தீருமா? உடல் வலி குறையுமா? புகழும் பெருமையும் வருமா? வங்கியில் இருப்பு உயருமா?

பலன் இல்லாமல் ஒரு காரியமும் செய்யக் கூடாது.

பிராணாயாமம் செய்பவர்களை கேட்டால், "அது உடலுக்கு நல்லது, மனம் அமைதியாகி இருக்கிறது என்றெல்லாம் சொல்லுவார்கள்".

கொஞ்சம் அழுத்திக் கேட்டால், "இப்பத்தான் ஆரம்பித்து இருக்கிறேன்... போகப் போகத்தான் தெரியும்" என்று நழுவுவார்கள்.

நம் வாழ்வின் அனைத்து சிக்கல்களுக்கும் காரணம், நம் மனம் தான்.

இல்லாததை இருப்பதாய் எண்ணிக் கொண்டு கவலைப் படுகிறது, சண்டைப் போடுகின்றது. (அவ அப்படி நினைச்சுத்தான் சொல்லி இருப்பாள்)

இருப்பதை இல்லாதாதாய் எண்ணிக் கொண்டு கவலைப் படுகிறது.

சிலருக்கு எவ்வளவு வசதி இருந்தாலும், ஏதோ ஒன்றை சொல்லி வருத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

கற்பனைகளை வளர்த்துக் கொண்டு வருத்தப்படும் (எப்படியெல்லாம் அவனை வளர்த்தேன், கடைசியில் இப்படி பண்ணிட்டானே)

எதிர்பார்ப்புகளினால் ஏமாறும்.

சில சமயம் ஏன் இந்த கவலை, துன்பம், குழப்பம்

என்று அறியாமல் தடுமாறும்.

அனைத்துக்கும் மனம் தான் காரணம்.

அந்த மனம், மூச்சோடு நெருங்கிய சம்பந்தம் கொண்டது.

நம்மால் மனதை நேரடியாக கட்டுப்படுத்த முடியாது. மனதை அடக்குகிறேன் என்று ஆரம்பித்தால் அது விஸ்வரூபம் எடுத்து நிற்கும்.

மூச்சை கட்டுப் படுத்தினால் மனம் கட்டுப் படும்.

நம்மால் மூச்சை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

அது எப்படி மூச்சை கட்டுப்படுத்தினால் மனதை கட்டுப் படுத்த முடியும்?
ஒரு சோதனை செய்து பாப்போம்.

சும்மா கண்ணை மூடிக் கொண்டு ஒரு நிமிடம் இருங்கள். ஒரு ஆசனம், இடம், பொருள் ஒன்றும் வேண்டாம். சும்மா கண்ணை மூடி இருங்கள்.

ஒரு நிமிடம் கழித்து கண்ணை திறவுங்கள். உங்கள் மனம் என்னவெல்லாம் நினைத்தது என்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

ஒன்றை விட்டு ஒன்றாய் மனம் ஓடிக் கொண்டே இருப்பது தெரியும்.

இப்போது, மீண்டும் கண்ணை மூடுங்கள். மூடிய பின்,

மூச்சை இழுத்து நிறுத்துங்கள்.

மன ஓட்டம் எல்லாம் நின்றுவிடும். எப்படா அடுத்த மூச்சை எடுப்பான் என்று கவனம் முழுவதும் அங்கே போகும். மூச்சை விடுங்கள். இழுக்காதீர்கள். மீண்டும் மனம் மூச்சிலேயே கவனமாய் இருக்கும்.

அது சரி தான், மூச்சு நின்று போனால், மனம் பதறத்தான் செய்யும். இதில் என்ன பெரிய வித்தை இருக்கிறது என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

வருகிறேன்.

அடுத்த படிக்கு போவோம்.

நீங்கள் சந்தோஷமாக இருக்கும் போது, உங்கள் மூச்சு எப்படி இருக்கிறது என்று கவனியுங்கள். அது சன்னமாக இருக்கும். சட்டென்று உள்ளே போய், சட்டென்று வெளியே வரும்.

நீங்கள் சோகமாக இருக்கும் போது எப்படி இருக்கிறது என்று கவனியுங்கள்.

அது நீண்ட பெரு மூச்சாக இருக்கும். மெல்லமாக இழுத்து, மெல்லமாக விடுவீர்கள்.

ஒரு முறை, கொஞ்சம் கவலையாக இருக்கும் போது, வேக வேகமாக மூச்சை இழுத்து வெளியே விட்டுப் பாருங்கள். கவலை போய் விடும்.

அதே போல், சந்தோஷமாக இருக்கும் போது, மெதுவாக மூச்சை இழுத்து, மெல்ல வெளியே விட்டுப் பாருங்கள். சந்தோஷம் போய் மெல்லிய சோகம் வந்து விடும்.

நம் உணர்ச்சிகள் நம் மூச்சை பாதிக்கின்றன என்று தெரிகிறது அல்லவா?

நான் கூறியது இரண்டு உதாரணங்கள் தான். ஒவ்வொரு உணர்ச்சிக்கும், ஒரு விதமான மூச்சோட்டம் இருக்கும்.

கணவனோ, காதலனோ, அன்போடு கையைப் பற்றும் போது மூச்சு மாறும். பட படப்பாக இருக்கும்.

அதே கணவனோ, காதலனோ, மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு, படுக்கையில் இருக்கும் போது கையை பிடித்தால், மூச்சு வேறு மாதிரி இருக்கும்.

உணர்வுகள், மூச்சை பாதிக்கும்.

யோகா கண்டு பிடித்த மிகப் பெரிய விஷயம் என்ன என்றால் மூச்சு உணர்ச்சிகளை பாதிக்கும் என்பதே.

உங்களுக்கு சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டுமா?

நிமிர்ந்து உட்காருங்கள் (முதுகு நேராக வேண்டும்), சற்று வேக வேகமாக மூச்சை இழுத்து விடுங்கள்.

உங்களுக்கு சோகமாக இருக்க வேண்டும் என்றால், முதுகு லேசாக வளைந்து, தலை சற்று கவிழ்ந்து,

மெல்லமாக நீண்ட மூச்சாக உள் இழுத்து மெல்ல வெளியே விடுங்கள். இரண்டு நிமிடத்தில் சோகம் வந்து விடும்.

எனவே, மூச்சைக் கட்டுப் படுத்தினால், உணர்ச்சிகளை கட்டுப் படுத்தலாம் என்பது யோகாவின் அடிப்படை உண்மை.

மனதை ஒருமுகப்படுத்தி படிக்க வேண்டுமா, வேலை செய்ய வேண்டுமா, பரீட்சை எழுத வேண்டுமா, விளையாட்டில் வெல்ல வேண்டுமா, மனதில் தெளிவு வேண்டுமா... மூச்சை கட்டுப் படுத்தினால் போதும்.

மனம் வசப்படும்.

அடுத்த கேள்வி வரும், சரி ஒத்துக் கொள்கிறேன், மூச்சைக் கட்டுப் படுத்தினால் மனம் கட்டுப்படும் என்று புரிகின்றது.

இந்த மூச்சை இழுத்து, நிறுத்தி, வெளியே விட்டு, நிறுத்தி இதெல்லாம் எப்படி செய்வது... அதற்கு ஏதாவது கணக்கு இருக்கிறதா ?

எவ்வளவு நேரம் இழுக்க வேண்டும், எவ்வளவு நேரம் உள்ளே நிறுத்தி வைக்க வேண்டும், எவ்வளவு நேரம் விட விடும், பின் எவ்வளவு நேரம் வெற்றிடமாக வைக்க வேண்டும் ?

இது பற்றி ஏதாவது கணக்கு இருக்கிறதா என்றால் இருக்கிறது.

அதுவும் இந்த ஸ்லோகத்திலேயே

விரித்தி - மாற்றங்கள்
தேச - இடம்
கால - காலம்
சம்க்ய - வெளிப்படுத்துதல்
பரிதிரிஷ்டா - தெரிகிறது
தீர்க - நீண்ட
சூக்ஷூம - குறைந்த, தெரியாத, நுண்ணிய

அது தான் கணக்கு.

இந்த மூச்சு பயிற்சியை இரண்டாக பிரிக்கிறார் பதஞ்சலி. அந்த இரண்டிலும் இரண்டு உட்பிரிவுகள். மொத்தம் நாலு வகை.
முதல் பெரும் பிரிவு - இடம் மற்றும் காலம்

அது என்ன இடம், காலம்.

நீங்கள் மூச்சை வெளியே விடும் போது அது எவ்வளவு தூரம் செல்கிறது என்று பாருங்கள். வேகமாக விட்டால் சற்று அதிக தூரம் போகும். மெல்ல விட்டால் அது குறைந்த தூரம் போகும். எவ்வளவு தூரம் செல்கிறது அவ்வளவு இடத்தை அது அடைக்கிறது. அந்த இடத்தை கடக்கிறது.

அதே போல் மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது எவ்வளவு தூரத்தில் உள்ள காற்றை உள்ளே இழுக்கிறோம் என்று பார்க்க வேண்டும். மெல்ல இழுத்தால் மூக்குக்கு அருகில் உள்ள காற்று மட்டும்

உள்ளே போகும். அது நுரையீரலின் தரையை தொடாது. மேலோட்டமாக கொஞ்சம் நிறையும். அவ்வளவுதான்.

அதே போல, காலம்.

எவ்வளவு நேரம் உள்ளே இழுக்கிறோம், இழுத்து வைத்து இருக்கிறோம், எவ்வளவு நேரம் வெளியே விடுகிறோம், விட்ட பின் காலியாக எவ்வளவு நேரம் வைத்து இருக்கிறோம் இந்த நாலு கால அளவையும் பார்க்க வேண்டும்.

இழுப்பது
இழுத்து உள்ளே வைப்பது
வெளியே விடுவது
விட்டபின் காலியாக வைத்து இருப்பது

சரி, இதை எவ்வளவு நேரம் செய்ய வேண்டும். எவ்வளவு நேரம் இழுக்க வேண்டும், வைக்க வேண்டும், விட வேண்டும், பின் காலியாக வைக்க வேண்டும்?

அடுத்த இரண்டு வார்த்தைகளைப் பாருங்கள்

பரிதிரிஷ்டா - தெரிகிறது
சூக்ஷ்ம - குறைந்த, தெரியாத, நுண்ணிய

அதாவது இந்த மூச்சு இழுத்து விடும் இந்த செயல் வெளிப்படையாகத் தெரியும் (பரிதிரிஷ்டா) அல்லது மென்மையாக செய்வதே தெரியாமல் இருக்கும் (சூட்சம)

சில பேர் பிராணாயாமம் செய்வதைப் பார்த்தால் ஏதோ கொல்லன் உலையில் காற்று அடிப்பது போல இருக்கும். வேர்க்க விறுவிறுக்க செய்வார்கள்.

யோக சாஸ்த்திரத்தின் அடிப்படையே

ஸ்திரம் - சுலபம்

வலி இருக்கக் கூடாது.

ஆசனம் செய்கிறீர்களா ? வலித்தால் நீங்கள் செய்வது தவறு என்று அர்த்தம்.
நடுங்கக் கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முன்னேற வேண்டும்.

இன்று ஒரு சூரிய நமஸ்காரம். நாளை இரண்டு.

என்று மெதுவாக ஆரம்பித்து மேலே போக வேண்டும்.

அது போல உடலை தயார் செய்ய வேண்டும். நேரே போய், பணம் கட்டியாச்சு , நாளை முதல் 108 சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும் என்று ஆரம்பிக்கக் கூடாது.

இந்த மூச்சுப் பயிற்சியும் அப்படி இருக்க வேண்டும். ஸ்திரம் சுலபம்.

வெளிப்படையாக இருந்து சூட்சுமமாக மாற வேண்டும். செய்வதே தெரியக் கூடாது.

வேலை செய்யும் போதும் இந்த மூச்சு பயிற்சி தொடரலாம். சமைக்கும் போது, குளிக்கும் போது, நடை பயிலும் போதும் இது பாட்டுக்கு தொடரலாம்.

இந்த நான்கையும் தாண்டி பிராணாயாமத்தில் அடுத்த ஒன்றை சொல்கிறார் பதஞ்சலி.

அது அடுத்த ஸ்லோகத்தில் வருகிறது.

இந்த சுலோகம் இதோடு முற்றுப் பெறுகிறது.

யோக சூத்திரம் - 2.51

சுவாசத்தை தக்கவைத்தல்

बाह्याअभ्यन्तर विषयाक्षेपी चतुर्थः ॥५१॥

பாஹ்யாஅபயந்தர விசயாக்ஷேபீ சதுர்த்த: ||51||

(உள்ளே வெளியே செல்லாமல் நிற்பது நான்காவது)

பாஹ்ய - வெளிப்புறமாக
ஆபயந்தர - உட்புறமாக
விசய - தக்கவைத்தல்
பாஹ்ய, ஆபயந்தர - மூச்சை வெளிப்புறமாக தக்கவைத்தல்.
ஆபயந்தர விசய - மூச்சை உட்புறமாக தக்கவைத்தல்
ஆக்ஷேபீ - விஞ்சி அப்பால் செல்கின்றது.

சதுர்த்த: - நான்காவது

நான்காவது பிராணயாமம் நுட்பம் என்பது இறுதியில் சுவாசிப்பதை அல்லது சுவாசித்த பிறகு சுவாசத்தைத் தக்கவைப்பது.

இது பிராணனை தன்னிச்சையாக உள்ளேயும், வெளியேயும் நிறுத்துதல். இந்த இயற்கையான நிறுத்தம் பல விநாடிகள் அல்லது நிமிடங்கள் கூட தொடரலாம், இதனை சுவாசிப்பவர் அறிந்திருக்க மாட்டார்.

சமாதியில் சில மணிநேரங்களுக்கு சுவாசம் முற்றிலும் நிறுத்தப்படும். இந்த வகையான சுவாசத்தை முழுவதுமாக வெளியே விட்டு, இடைநிறுத்துவது என்பது இதற்கு முந்தைய அப்பியாசத்தின் வாயிலாக போதுமான அளவு வளர்ச்சியடைந்து, அதை ஒழுங்காக கடைப்பிடித்திருந்தால் மட்டுமே இது போன்று மூச்சை முழுவதுமாக அசையாமல் நிற்பது நிகழும்.

யோக சூத்திரம் - 2.52

உள்ளொளி பெருக்கி

ततः क्षीयते प्रकाशाअवरणम् ॥५२॥

தத: க்ஷியதே ப்ரகாசாவரணம் ||52||

(இதனால் உள்ளொளியின் திரை விலகும்)
தத: - அதிலிருந்து

க்ஷியதே - மறைந்துவிடுதல்

ப்ரகாச - ஒளி

ஆவரணம் - திரை

இதன் விளைவாக, உள் ஒளியின் உறை அகற்றப்படுகிறது.

அது என்ன உள்ளே ஒளி?

ஏதாவது டார்ச் லைட் போன்று உள்ளே ஒளி தோன்றுமா?

அவ்வாறு இல்லை.

இந்த அப்பியாசத்தின் மூலமாக அறியாமை அகன்று அறிவு பிரகாசிக்கும்.

"இன்னர் லைட்" என்பது உண்மையான மற்றும் உண்மையற்றவற்றுக்கு இடையிலான ஆன்மீக பாகுபாட்டின் ஒளி.

"மறைத்தல்" என்பது நமது கடந்த கால கர்மங்களால் உருவாகும் அறியாமையால் ஆனது. பிராணயாமா பயிற்சி மூலம் மனம் சுத்திகரிக்கப்படுவதால், இந்த அறியாமை படிப்படியாக அகற்றப்படுகிறது.

யோக சூத்திரம் - 2.53

விழிப்புணர்வில் கவனம்

धारणासु च योग्यता मनसः ॥५३॥

தாரணாசு ச யோக்யதா மனஸ: ||53||

(மேலும் மனம் எண்ணங்களுடன் இணக்கமான திறனை வளர்க்கிறது)

இதுவே தாரணா எனப்படும்.

தாரா என்றால் செறிவு என்று பொருள்.

எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்துதல் என்பதையே தாரணா என்கின்றோம்.

உடல், ஆற்றல் மற்றும் உணர்ச்சியுடன் முன்னர் அடைந்த நல்லிணக்கம் இப்போது ஒருவரின் எண்ணங்களின் மீது கட்டுப்பாட்டைப் பெறுவதற்கான இலக்காகிறது.

இது என்ன இப்பொழுதே செய்தால் போகின்றது என்று நீங்கள் நினைப்பது முடியாது.

ஒருவன் ஒரு மருத்துவரிடம் சென்று மருந்து வாங்கிவரும் பொழுது, அந்த மருத்துவர் தாங்கள் இந்த மருந்தை சாப்பிடும் பொழுது மட்டும் குரங்கை நினைத்துக் கொண்டு சாப்பிடக்கூடாது என்று கூறி மருந்தைக் கொடுத்து விட்டார் என்றால், எப்படி, அவனால் மருந்து சாப்பிடும் பொழுதெல்லாம் அந்த குரங்கின் ஞாபகம் வந்து விடுகின்றதோ, அதுப்போல, மனம் அவ்வளவு எளிதாக ஒருமுகப் படுவது நிகழாது.

இதற்கு தொடர்ந்த அப்பியாசம் தேவை.

இதை அடைவது எவ்வளவு கடினம் என்பதை அனுபவிக்க, பின்வரும் சுருக்கமான உடற்பயிற்சியைச் செய்துபாருங்கள்.

கண்களை மூடிக்கொண்டு சில நிமிடங்கள் வசதியான நிலையில் அமர்ந்திருக்கும்போது, சிந்தனை முழுவதையும் மூச்சின் மீது நிறுத்த முயற்சியுங்கள்.

என்ன நடக்கும் என்று கவனித்தீர்களானால், மனம் மூச்சை கவனியாது மற்ற விசயங்களை சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும்.

தாரணம்

மனதை உள்நோக்கித்திருப்பி தியானத்திற்காக தேர்ந்தெடுத்த கருத்தின் மீது மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சிதான் தாரணம்.

எனவே தியானம் செய்ய ஆரம்பிப்பதற்கு முன் தாரணம் அவசியமாகிறது.

யாரும் இல்லாத தனியறையில் கண்களை மூடி தியானம் செய்ய வேண்டும் என்ற குருவின் ஆலோசனையை புறக்கணித்து ஆற்றங்கரையில் அமர்ந்து 'ஓம் நமோ நாராயணா, ஓம் நமோ நாராயணா' என்று கண்களை திறந்து கொண்டே தியானம் செய்ய ஆரம்பித்தான் ஒரு இளைஞன்.

ஆற்றில் தண்ணீர் எடுக்க வந்த இளம் பெண்ணின் வருகை அவன் கவனத்தை கவர்ந்ததால் அவன் நாராயணனை மறந்துவிட்டு அந்த பாவையை பற்றிய தியானம் செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டான்.

அடுத்தநாள் கண்களை இறுக மூடி 'ஓம் நமோ நாராயணா, ஓம் நமோ நாராயணா' என்று சொல்லிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது ஜல்ஜல்லெனும் சலங்கையொலி அவன் கவனத்தை கவர்ந்தது, அவனையறியாமல் அவன் கண்கள் தண்ணிரெடுக்க வந்த அந்த கன்னியின் பின்னால் சென்றுவிட்டது.

மூன்றாவது நாள் முன்னேற்பாடாக காதில் பஞ்சை அடைத்துகொண்டு தியானம் செய்ய ஆரம்பித்தாலும் மனதை மயக்கும் மல்லிகைப்பூமணம் அவன்

தியானத்தை கலைத்தது. அந்த மல்லிகை மனம் வந்த மங்கையின் பின் அவன் மனதை செல்லவைத்தது.

குருவின் ஆலோசனையை இன்னும் ஏற்றுக்கொள்ளாமல் அடுத்தநாளும் தியானம் செய்ய ஆற்றங்கரைக்கு சென்ற அவன் மேலும் அதிக பாதுகாப்பாக தனக்குமுன் நிறைய மல்லிகை மலர்களை வைத்துகொண்டு தியானம் செய்ய ஆரம்பித்தான்.

'ஓம் நமோ நாராயணா, ஓம் நமோ நாராயணா......இந்நேரம் அந்தப்பெண் குடத்துடன் இங்கு வந்திருப்பாள்...' என்ற நினைவு மனதில் ஏற்பட மறுபடியும் அவன் நாராயணனை மறந்து விட்டான்.

யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாகாரம், தாரணம் ஆகிய ஆறு படிகளை முறைப்படி கடக்காமல் தியானம் செய்ய ஆரம்பிக்கும் அனைவருக்கும் இதே நிலைதான்.

தியானம் செய்ய ஆரம்பித்ததும் சிறிது நேரத்தில் அவர்களது நினைவு வெளியுலகில் பவனிவர ஆரம்பித்துவிடும்.

எவ்வளவு முறை தனக்குத்தானே ஆணையிட்டு மனதை அடக்கினாலும் அது நிற்காமல் ஓடும்.

எனவே முறைப்படி செய்யவேண்டிய கடமைகளை செய்து, செய்யத்தகாதவற்றை தவிர்த்து, உடல் மற்றும் மனதின் ஆரோக்கியத்துடன் புலன்களை கட்டுபடுத்திய பின் தாரணம் என்ற முழுகவனத்தையும் ஒரே

பொருள்மேல் குவிக்கும் பயிற்சியையும் செய்த பின்தான் தியானம் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

தாரணம் செய்யும் முறை

எப்பொழுதும் நண்பர்கள் வீடு, கடற்கரை, சினிமா தியேட்டர் என்று ஊர் சுற்றிவிட்டு தூங்குவதற்கு மட்டும் வீட்டுக்கு வரும் இளவட்டங்களை வீட்டில் அடைத்து வைப்பதைவிட, கடினமானது ஒன்று உண்டென்றால், அது விழித்திருக்கும் நேரமெல்லாம் வெளியுலகில் மட்டுமே உலாவிகொண்டிருக்கும் மனதை உள்நோக்கி திருப்புவது மட்டுமே ஆகும்.

உடமைகள், கடமைகள், உறவுகள் மற்றும் செயல்பாடுகள் ஆகிய நான்கையும் துறந்து மனதுக்கு வெளியுலகத்தின் மேல் இருக்கும் நாட்டத்தை முதலில் குறைக்க வேண்டும்.

அதற்குபின் தியானம் செய்யும் கருத்தின்மேல் மனதைகுவிக்க தேவையான பயிற்சிகளை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

உடமைகள்:

கோவிலுக்கு வெளியே கழட்டிவிட்ட செருப்பு தியானம் செய்து முடிக்கும்வரை காணாமல் போகாமல் இருக்குமா என்ற எண்ணம் தோன்றினால் தியானம் செய்ய முடியாது. கடவுள்தான் நம் உடல் உட்பட்ட அனைத்து சொத்துக்களுக்கும் உரிமையாளன் என்றும்

அவற்றை தற்காலிகமாக அனுபவிக்க அவன் நம்மை அனுமதித்துள்ளான் என்றும் நாம் உணர வேண்டும்.

கடமைகள்:

இல்லறப்பொறுப்புகளை அடுத்த தலைமுறைக்கு கொடுத்துவிட்டு துறவு வாழ்வில் நுழைந்தவர்களுக்குத்தான் கடமைகள் எதுவும் இருக்காது. நமது உத்தரவுகளை எதிர்பார்த்து வாசலில் யாரேனும் முன்னும் பின்னும் நடந்து கொண்டிருந்தால் நம்மால் தியானம் செய்யமுடியாது.

உறவுகள்:

மேலதிகாரி, பக்கத்துவீட்டுக்காரர், ஆட்டோ ஓட்டுனர் போன்றவர்களுடன் சண்டை போட்டுவிட்டு அமைதியாக தியானம் செய்ய முடியாது.

அனைத்து மனிதர்களுடன் நாம் தொடர்ந்து உறவாடுவதால் நம் மனதில் பதியவைக்கப்பட்டுள்ள நினைவுகள் நம் தியானத்துக்கு தடையாய் இல்லாமல் இருக்க அனைத்து உறவுகளையும் மனதளவில் துறந்து விடவேண்டும்.

செயல்பாடுகள்:

அடுப்பில் வைத்த குக்கரை இருபது நிமிடம் கழித்து இறக்கவேண்டும், அதுவரை தியானம் செய்யலாம் என்பது முடியாது.

ஏனெனில் மனம் செய்யவேண்டிய வேலையில்தான் குறியாக இருக்கும்.

இல்வாழ் பருவத்தில் இருக்கும்வரை ஏதாவது செய்து முடிக்க முடியாத காரியங்கள் இருந்து கொண்டேயிருக்கும். எனவேதான் பற்றற்ற நிலையில்தான் தியானப்பயிற்சியை துவங்க வேண்டுமென என வேதம் விதித்துள்ளது.

மனம் குவிதல்:

மனதை ஒருமுகபடுத்தி ஒரு குறிப்பிட்ட காரியத்தில் ஈடுபடுத்துவது எல்லோராலும் மிக எளிதாக செய்யகூடிய ஒரு செயல்.

அதேசமயம், இவ்வாறு ஒரு செயலில் கவனத்தை செலுத்த அந்த செயலை செய்யவேண்டிய அவசியம் என்ன என்றும் அந்த செயலை செய்வதால் ஏற்படும் பலன் என்ன என்ற தெளிவும் மிக அவசியம். உதாரணமாக வீட்டில் எவ்வளவு கலாட்டா நடந்துகொண்டிருந்தாலும் உலகத்தையே மறந்து ஒரு சிறுவன் கம்ப்யூட்டருடன் தான் விளையாடும் வீடியோ கேம்ஸ் கால்பந்தாட்டத்தில் தன் முழுகவனத்தை செலுத்திக்கொண்டிருப்பான்.

அவன் கையில் புத்தகத்தை திணித்து பரிட்சைக்கு படிக்கசொன்னால் கவனம் சிதறாமல் மனதுக்குள் அந்த விளையாட்டை தொடர்ந்து விளையாடிக் கொண்டிருப்பான்.

படிப்பில் விருப்பம் இல்லாமலும் படிப்பதால் கிடைக்கும் பயன் என்ன என்பதில் தெளிவும் இல்லாதவரை அதில் மனதை ஒருமுகபடுத்தும் திறன் அவனுக்கு வராது.

அதேப்போல, தியானம் செய்வதில் இருக்கும் சுகம் மற்றும் தியானம் செய்வதால் விளையகூடிய பயன் ஆகியவற்றில் தெளிவில்லாமல் தாரணம் நடக்காது.

யோக சூத்திரம் - 2.54

புலன்களை உள்திருப்புதல்

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकारैवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥५४॥

ஸ்வவிசயாஸம்பிரயோகே சித்தஸ்ய சுவரூபாநுகாரைவெஇந்த்ரியாணாம் பிரத்யாஹார: ॥54॥

(ஐம்புலனும் தன்னியல்பை அறிதலே பிரத்தியாகாரம்)

புலன்கள் வெளிப்புற பொருள்களுடன் ஈடுபடுவதை நிறுத்திவிட்டு, தன்னுடைய உண்மையான இயல்புக்கு ஒத்ததாக இருக்கும்போது உணர்ச்சிகளுடனான இணக்கம் (பிரத்யாஹாரா) அடையப்படுகிறது.

ஸ்வ - அவற்றின் சொந்தம்

விசய - பொருள், விஷயம்

சம்பிரயோகே - தொடர்புக்கு வர, ஒன்று சேர், ஒன்றாக ஆக

சித்தஸ்ய - மனதில்

ரூப - (வடிவம்

சஸ்வரூப - சொந்த வடிவம், சொந்த இயல்பு

அநுகார - ஒத்த, பொருத்தமானது

இவ - என, அது போல

இந்திரியானாம் - புலன்கள் வழியாக, உணர்வு உறுப்புகள் வழியாக

பிரத்யாஹார: - புலன்களைத் திரும்பப் பெறுதல், உள்நோக்கி கொண்டு வருதல்,

அதாவது, புலன்களுடன், உணர்ச்சிகளுடன் இணக்கம், உணர்ச்சி உடலுடன் இணக்கம் என்பதாகும்.

பிரத்யாகாரம்

ஒலியை செவி மூலம் உணர்வதால் ஒலியை எழுப்பும் ஒரு பொருள் உலகில் இருக்கிறது என்று நாம் உணருகிறோம். இதுபோல உலகின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் நமது ஐந்து புலன்கள் நமக்கு

அறிவிப்பதால் மட்டுமே உலகம் என்று ஒன்று இருக்கிறது என்பதை நம்மால் உணரமுடிகிறது.

ஐந்து புலன்களில் ஒன்று கூட வேலைசெய்யாவிட்டால் இந்த பிரபஞ்சம் நம்மை பொறுத்தவரை மறைந்து விடும்.

ஐந்து புலன்கள் மூலம் உலகத்தில் உள்ள பொருள்களை நாம் அனுபவிப்பதற்காக மட்டுமே உலகம் படைக்கபட்டுள்ளது.

இஸ்திரி பெட்டியை எப்படி உபயோகிப்பது என்று தெரியாமல் கையை சுட்டுக்கொள்வதைப்போல நாம் நம் ஐந்து புலன்களை எப்படி உபயோகிப்பது என்று கற்றுக்கொள்ளாததால் உலகத்தில் எப்பொழுதும் இன்பமாக வாழாமல் அடிக்கடி துன்பபட்டுகொண்டு இருக்கிறோம்.

சூழ்நிலை எப்படி இருந்தாலும் அதை அனுபவிக்க நமது ஐந்து புலன்களை கட்டுபடுத்தி முதலில் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

புலி பதுங்குவது பாய்வதற்காக.

அதுபோல ஞானத்தை அடைந்த பின் எவ்வித கட்டுப்பாடும் இல்லாமல் உலகில் உள்ள சுகத்தையெல்லாம் அனுபவிக்க முதலில் பிரத்யாகாரம் என்ற புலனடக்கம் அவசியம்.

ஆமை தன் தலையையும் நான்கு கால்களையும் உள்ளிழுத்து கொள்வதுபோல் நம் ஐந்து புலன்களையும் அடக்கிக்கொள்வது பிரத்யாகாராம்.

பிரத்யாகாரம் செய்யும் முறை

மெய், வாய், கண், செவி, மூக்கு ஆகிய ஐந்து புலன்களை தேரை இழுக்கும் ஐந்து குதிரைகளுடன் ஒப்பிடலாம்.

முரட்டு குதிரைகளை பயிற்றுவிக்காமல் அவற்றை தேரில் பூட்டினால் தேர்பாகனால் அவற்றை கட்டுபடுத்தி தேரை செலுத்த முடியாது.

அதுபோல் தினசரி வாழ்வில் ஐம்புலன்களை கட்டுபடுத்தி முறையாக பயிற்றுவிக்காமல் தியானம் என்ற பயிற்சியில் நம்மால் ஈடுபட முடியாது.

மெய்:

உடலை ஆசனம் மற்றும் பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சிகளால் ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதுடன் எவ்வித தவறான செயலிலும் ஈடுபடுத்தாமல் முழுக்கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டும்.

வாய்:

நாம் பேசுகிற வார்த்தைகள் யாருக்கும் துன்பத்தை தராதவண்ணமும், உண்மையாகவும், இனிமையாகவும், பயனுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

என்னையறியாமல் தவறாக பேசிவிட்டேன் என்று நாமே வருத்தபடுவதை தவிர்க்க இந்த நான்கு சோதனைகளில் தேறும் வார்த்தைகளை மட்டுமே பேசவேண்டும்.

அதேபோல் சுவையாக இருக்கும் உணவை சாப்பிடாமல் இருக்க முடியாது என்ற நிலையை மாற்றி உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற உணவை மட்டும் உண்ண வேண்டும்.

பசியெடுத்தபின்தான் சாப்பிட வேண்டும். இருகைகளை சேர்த்து பிச்சை எடுப்பதுபோல் வைத்தால் கைகளில் எவ்வளவு உணவு நிறைகிறதோ அந்த அளவு மட்டும் தான் சாப்பிடவேண்டும். உண்டு முடித்த பின் வயிற்றில் பாதி அளவு உணவும் கால்பகுதி தண்ணிரும் எஞ்சியிருக்கும் கால்பகுதி வெற்றிடமுமாக இருந்தால்தான் உண்ட உணவை சரியாக ஜீரணிக்க முடியும்.

மதுபானங்கள் போன்ற போதைதரும் பொருள்கள் அனைத்தையும் முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஜடத்தனிம உணவை முற்றிலும் தவிர்த்து ஒளித்தனிமம் அதிகமாக உள்ள உணவு வகைகளை மட்டும் உண்ண வேண்டும்.

பசிக்கிறது என்றோ சுவைக்க ஆசையாக இருக்கிறது என்றோ புலன்களை கட்டுபடுத்தாமல் உணவை உண்ணகூடாது.

கண்:

ஆபாசமான படங்களையோ வன்முறையை தூண்டும் காட்சிகளையோ பார்க்காமல் கண்களை நல்லவற்றை மட்டும் பார்க்க பயன்படுத்தவேண்டும்.

செவி:

தீய சொற்களை கேட்பதை தவிர்த்து, சாஸ்திர சிரவணம் செய்வது, நல்ல தெய்வீக கல்யாண குணங்களை உண்டாக்கும் இனிமையான பாடல்களையும், சான்றோர்களது உரைகளையும் மட்டுமே கேட்க செவிகளை பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

மூக்கு:

வாசனை திரவியங்களை உபயோகிப்பதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

யோக சூத்திரம் - 2.55

ஒப்பற்ற புலனடக்கம்

ततः परमावश्यता इन्द्रियाणाम् ॥५५॥

தத: பரமாவஸ்யதா இந்திரியாணாம் ||55||

(இதுவே ஒப்பற்ற புலனடக்கம்)

தத: - பின்னர், அதன் மூலம், அங்கேயிருந்து, அதிலிருந்து

பரமா - மிக உயர்ந்த, இறுதி

வஸ்ய - தேர்ச்சி, கட்டுப்பாடு

இந்திரியாணாம் - புலன்கள் வழியாக,

'இந்திரியாணாம் பிரசங்கேண தோஷ ம்ருச்யத் ச சம்சய:' - அதாவது புலன்களைப் போகங்களை அனுபவிப்பதற்கு பயன்படுத்திக் கொண்டிருப்பது தவறு.

புலன்களை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடிந்தால், 'தத சித்திம் ப்ரயச்சதி' காரிய சித்தி கட்டாயம் கிடைக்கும்.

எந்தவித காரியசித்தி தேவை என்றாலும் முதலில் புலனடக்கம் இன்றியமையாதது.

இந்திரிய நிக்ரஹம் என்ற சொல்லைக் கேட்ட உடனே நாம் என்ன நினைக்கிறோம்? இது ஏதோ ஆன்மீகச் சொல். நமக்குத் தேவையில்லாதது என்று நினைப்போம்.

ஆனால் மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் கூட புலனடக்கம் என்பது பிரதானமான விதி.
'இந்திரிய நிக்கிரகம் என்றால் லௌகிகமான போகங்களை அனுபவிக்காமல் புலன்களை கட்டிப்போடுவது அல்ல!' என்கிறார் சுவாயம்புவ மனு.

இந்திரியங்களை நிக்ரஹிப்பது என்றால் இந்திரியங்களை கட்டிப்போடுவது அல்ல.

உதாரணத்திற்கு, 'உணவை கட்டுப்படுத்து!' என்று சாஸ்திரம் கூறியுள்ளது. அதற்காக வாயை கட்டிக்கொண்டு எதையும் சாப்பிடாமல் இரு என்பதல்ல பொருள்.

அதேசமயம் கண்ணால் பார்த்ததை எல்லாம் கண்டபடி தின்னக் கூடாது என்ற பொருளையும் நாம் அறிய வேண்டும்.

புலன்களை அடக்குவது கூட ஒரு முறையோடு நடக்க வேண்டும். எவ்வாறு என்று கேட்டால் போகங்களை அனுபவிக்காமல் வெறுமையாக உட்காருவது அல்ல புலனடக்கம் என்பது.

எந்த சுகங்களை அனுபவிக்க வேண்டும் என்று நீ விரும்புகிறாயோ அந்த சுகங்களின் சாரம் என்ன?

அது எது வரையில் பிரயோசனம்?

அதனால் ஏதாவது பலன் உண்டா?

என்று யோசித்துப் பார்த்தால் இயல்பாகவே அவற்றின் மீது வைராக்கியம் ஏற்பட்டு அத்தகைய சுகங்களின் வழிக்குப் போகாமல் இருப்போம்.
அதுவே உண்மையான இந்திரிய நிக்ரஹம் அகும்.

உதாரணத்திற்கு ஒரு நோயாளியிடம் வைத்தியர் ஒரு குறிப்பிட்ட பதார்த்தத்தை உண்ணக்கூடாது என்று கூறுகிறார். அவனுக்கு அதன் மேல் மிகவும் விருப்பம் உள்ளது. ஆனால் மருத்துவர் அதனை விலக்கச் சொல்கிறார்.

புலன்களுக்கு இயல்பாக அதன் மேல் விருப்பம் இருப்பதால் அதன் மீது மனம் செல்கிறது. அந்த மாதிரி சமயத்தில் அவன் புலன்களை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்திக்கொள்வது?

தின்னாமல் உட்காருவது ஒன்று மட்டுமே அல்ல! அந்த பதார்த்தத்தை உண்பதன் மூலம் எப்படிப்பட்ட தீமை ஏற்படும்?

எப்படிப்பட்ட ஆபத்து நிகழும்?

ஆரோக்கியம் எவ்விதம் கெட்டுப் போகும்?

என்பதை அவன் யோசித்துப் பார்க்க முடிந்தால் அவனாகவே அந்த பதார்த்தத்தைத் தொடமாட்டான்.

இதுபோன்றே ஒவ்வொரு விசயத்திலும் இருக்க வேண்டும்.

எனவே புலன்களை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்றால் போகங்களை அனுபவிக்காமல் இருப்பதன் மூலம் புலனடக்கம் ஏற்படாது.

அத்தகைய சுகங்களை அனுபவிப்பதால் ஏற்படும் நஷ்டத்தை புரிந்து கொண்டால் அதனை வெற்றி கொள்ள இயலும்.

யார் புலன்களை அடக்கியாள்கிறாரோ அவர் அனைத்து வித பிரயோஜனங்களையும் சாதிக்கக்கூடியவராக இருப்பார்.

'தேனாஸ் ச க்ஷரதி ப்ரக்ஞா த்ருதேப்பாதா திவோதகம்'

- இது மிகச் சிறந்த வார்த்தை.

ஒரு பானை நிறைய நீர் ஊற்றினாலும் அதில் ஒரு ஓட்டை இருந்து விட்டால் அந்த நீர் பானையில் நிற்காது.

நம் உடலில் இறைவன் கொடுத்துள்ள அற்புதமான ஒரு சக்தி உள்ளது. அதனை 'ப்ரக்ஞை' என்பார்கள். ப்ரக்ஞை வடிவில் மகா சைதன்யம் நம் உடலில் உள்ளது.

அந்த சைதன்யம் நம் உடலினுள்ளே நிலைபெற்று நிற்க வேண்டுமென்றாலோ சிறப்பாக வேலை செய்ய

வேண்டுமென்றாலோ புலனடக்கம் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

யோகிகளுக்கு நம்மை விட மிஞ்சிய அதீத சக்திகள் எவ்வாறு வருகின்றன என்றால் புலனடக்கம் மூலமாகவே வருகின்றன.

யாருடைய புலன்கள் அடக்கியாளப்படுகின்றனவோ அவருடைய இந்திரியங்களுக்கு 'அதீந்த்ரிய ப்ரக்ஞை' கிடைக்கிறது.

அதனால் யோகிகள் மகாத்மாக்களாக ஆவதற்குக் காரணம்..... அவர்கள் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் வாழ்ந்து வருவதற்குக் காரணம்.... தவச் சக்தி பெற்றவர்களாக இருப்பதற்குக் காரணம்.... புலனடக்கம் மட்டுமே!

இதனை அறிய வேண்டும்.

இதனை அறிய முடிந்தால் நாம் ஏற்றம் அடைவோம்.

ஓட்டைப் பானையிலிருந்து நீர் எவ்விதம் வெளியேறிவிடுமோ இந்திரிய நிக்ரஹம் இல்லாதவனிடம் இருந்து அவனுடைய சரீரத்தின் பிரச்ஞை சைதன்யமும் வெளியேறிவிடும்.

அவன் உய்வடைய இயலாது என்று அழகாகக் கூறி, 'யோகம் உத்தமம்' என்கிறார்.

உத்தமமான யோகம் யாருக்கு கிடைக்கும் என்றால் புலனடக்கம் இருப்பவனுக்கு மட்டுமே என்று கூறுகிறார்.

இதனை உண்மையில் சிறிய வயதிலிருந்தே நம் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுத்து கல்லூரியில் சேரும் மாணவர்களுக்கு இன்னும் பலமாக கற்றுத்தர வேண்டும்.

ஏனென்றால், அப்போது அவர்களுடைய புலன்கள் மலர்ந்து உலகின் மீது ஓடிக்கொண்டிருக்கும், இந்த வயதில் அவர்களுக்குக் கூறமுடியுமானால் புலனடக்கம் என்பது மாணவப் பருவத்திலும் அதன் பின் வரும் இளமையின் போதும் மிகவும் தேவை என்பதை புரிந்து கொள்வார்கள்.

புலன்கள் தனித்தன்மையுடைய சுதந்திரமானது என்ற தவறான கருத்து நிலவுகின்றது. ஆனால், அவற்றின் உண்மையான எஜமானன் யார்? என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

புலன்களின் தந்தை

ஒவ்வொரு புலனும் ஒவ்வொரு நுண்ணிய பஞ்சபூதங்களிலிருந்து படைக்கப்பட்டது என்று படித்திருக்கிறோம். உதாரணமாக நமது நுண்ணிய கண் நுண்ணிய நெருப்பிலிருந்து தோன்றியது. இதுபோல் நமது அனைத்து புலன்களும் ஒவ்வொரு பூதங்களிலிருந்து படைக்கப்பட்டது.

இடியுடன் கூடிய மழை பெய்யும் பொழுது எப்படி வெளி, காற்று, நெருப்பு, நீர், நிலம் என்ற பஞ்சபூதங்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்ந்து இயங்குகிறதோ அதேபோல்தான் நாம் நம் புலன்களை உபயோகபடுத்தும் பொழுது நுண்ணிய பஞ்சபூதங்கள் ஐந்தும் சேர்ந்து செயல்படுகின்றன.

எனவே ஒவ்வொரு புலனும் எந்த பூதத்தை பிரதானமாக கொண்டு படைக்கப்பட்டதோ அதனால் ஆளப்படுகிறது எனலாம்.

தோற்றமும் மாற்றமும்

நமது உடல் தொடர்ந்து மாறிவருகிறது என்பது கவலைதரும் உண்மையாக பலருக்கு தெரிகின்றது.

மாற்றம்தான் வாழ்வு.

உடலில் மாற்றம் நிகழ்கிறது என்பதை அனைவரும் உணர்வோம். ஆனால் நமது புலன்கள் உள்ளிட்ட நுண்ணிய உடலின் மாற்றத்தை நாம் அறிவதில்லை.

பிரபஞ்சம் முழுவதும் பஞ்சபூதங்களின் வெவ்வேறு விகித கலவையினால் உருவானதுதான்.

துவக்கத்திலிருந்து இன்றுவரை பிரபஞ்சம் தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டேயிருக்கிறது. இந்த மாற்றத்தின் ஒருபகுதியாக நமது நுண்ணிய உடலும் கூட தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது.

புலன்களின் செயல்பாட்டுக்கு யார் காரணம்?

புலன்கள் அறிவற்ற ஜடம் என்பதை நாம் அறிவோம். எனவே அவற்றால் தானாக செயல்பட முடியாது. அவற்றை ஆளும் பஞ்சபூதங்களும் ஜடம். ஆகவே அவை புலன்களின் இயக்கத்திற்கு ஆதாரமாக மட்டுமே இருக்கமுடியும்.

பொதுவாக எல்லோரும் புலன்களை செயல்படுத்துவது மனம் என்று நினைத்து கொண்டிருக்கிறோம்.

குதிரை என்ற புலன்களை கட்டுபடுத்தி செயலில் தூண்டுவது மனம் என்ற கடிவாளம் என்பது உண்மை என்றாலும் மனம் கூட கடிவாளத்தைப்போல ஒரு உணர்வற்ற ஜடம் என்பதை நாம் பெரும்பாலும் அறிவதில்லை.

நமது உடல் உணர்வுடன் கூடியதாக செயல்படுவதற்கு காரணம் மனம் என்று நம்பப்படுவதால் மனம் ஜடமாக இருக்க முடியாது என்பது ஒரு அனுமானமே. அதில் உண்மையில்லை.

உடல் மனதிலிருந்து உணர்வை கடன் வாங்குவதுபோல் மனம் உணர்வை அகம்பாவத்திலிருந்து கடன் வாங்குகிறது. அகம்பாவம் என்பது ஆத்மாவின் நிழல் உணர்வு என்றும் ஆத்மாவும் பரமனும் ஒன்று என்றும் படித்திருக்கிறோம்.

ஆக நமது செயல்களுக்கு யார் காரணம்?

உணர்வை இயல்பாக கொண்ட ஒரே பொருள் பரமன். பரமனின் மாயாசக்தியால் நமது நுண்ணிய உடல்களும் பிரபஞ்சமும் படைக்கப்பட்டுள்ளது.

மாயா சக்தி பரமனை சார்ந்து தொடர்ந்து மாற்றமடைந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த மாற்றத்தின் ஒருபகுதிதான் நமது செயல்கள்.

மலர்க்கொடி தலையாட்ட மரக்கிளையும் கைநீட்ட, கிளையில் கொடியிணையும்படி ஆனதும் ஏனோ என்ற கேள்விக்கு என்ன பதில் சொல்வது?

அறிவியல் முறையில் ஆராய்ந்து மரம் ஆடாமல் நிற்கிறது. கொடி நகர்ந்து போய் மரத்தின்மேல் ஏறிக்கொண்டது. எனவே கொடிதான் இதற்கு காரணம் என்று முடிவுகட்ட கூடாது.

இயற்கையின் வளர்ச்சிமுறை என்பதுதான் சரியான விடை.

அதுபோல் நுகருகின்ற புலன்களும் நுகரப்படுகின்ற பொருள்களும் பஞ்சபூதங்களின் கலவையில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள்.

மரத்தில் இருந்த மாம்பழம் இப்பொழுது சிறுவன் கையில் இருக்கிறது. மரம் அசையாது. எனவே சிறுவன்தான் இதற்கு காரணம் என்று முடிவெடுப்பது நடைமுறை வாழ்வுக்கு மட்டும் உதவும்.

உண்மையான விடை: இயற்கையின் மாற்றம்.

'நான் இந்த மரத்தை பார்க்கிறேன்'. இந்த நிகழ்வில் பங்கேற்றுள்ள பொருள்கள்: மரம், உடலில் இருக்கும் கண் என்ற கோளகம், அதை செயல்படுத்தும் பிராணன், அதனுள் இருக்கும் நுண்ணிய கண், அதை கட்டுபடுத்தும் மனம் ஆகியவை.

இவை அனைத்தும் பஞ்ச பூதங்களினால் உருவாக்கப்பட்டு தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டிருப்பவை.

பரமனின் பிம்பம் என் மனதில் பிரதிபலிக்கும் காரணத்தால் நான் பார்ப்பவனாகவும் மரம் பார்க்கப்படும் பொருளாகவும் வேறுபடுத்தபட்டு நான் பார்ப்பதற்கு காரணமான புலன்களை செலுத்துவது யார் என்ற கேள்வி எழுகிறது.

மரம் பார்க்கப்பட்டு கொண்டிருப்பதற்காக எதுவும் செய்யவில்லை என்பதில் நாம் உறுதியாக இருக்கிறோம்.
அதே போல் அதை பார்ப்பதற்காக நான் எதுவும் செய்யவில்லை என்ற உண்மையை புரிந்து கொள்வது சிறிது சிரமம்தான்.

இதனாலேயே ஐன்ஸ்டீனின் **(Albert Einstein)** பேரண்டத்தை பற்றிய ஆராய்ச்சியும் அணுவை துளைத்து ஹைசன்பர்க் **(Werner Heisenberg)** செய்த ஆராய்ச்சியும் மற்றும் இவ்விரண்டையும் ஒன்றிணைத்து ஸ்டீவன்

ஹாக்கிங்க் (Stephen Hawking) நிகழ்த்திய கண்டுபிடிப்பும் முடிவில்லா தேடலின் ஒருபகுதியாகவே இருந்து வருகின்றன.

ஒவ்வொரு விஞ்ஞானியும் தனது கண்டுபிடிப்பு, அனைத்தின் சாராம்ச கொள்கையை (Theory of Everything) எட்டிவிடும் என்ற நம்பிக்கையில் செயல்பட்டாலும் கண்டுபிடிப்பின் முடிவுகள் இன்னும் தெரிந்து கொள்வதற்கு நிறைய இருக்கிறது என்ற உண்மையை மட்டும் நிலைநாட்டிக் கொண்டிருக்கின்றன.

இதற்கு காரணம் நாம் வேறு பிரபஞ்சம் வேறு அல்ல.

நான் என்கிற உண்மையை விட்டுவிட்டு எஞ்சியிருக்கும் பொய்யான பிரபஞ்சத்தை மட்டும் அறிவியல் அறிஞர்கள் ஆய்வதால் அவர்களால் ஒரு தீர்மானமான முடிவுக்கு வரமுடிவதில்லை.

நமது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு பகுதியும் நட்சத்திர துகள்களால் (star stuff) ஆனவை என்பதை விஞ்ஞானிகள் மிகச்சரியாக தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

வேதம் கூறும் இந்த கருத்தை அறிவியல் முழுதும் ஒத்துக்கொண்டாலும் 'என் புலன்களை செலுத்துவது யார்?' என்ற கேள்விக்கு விடையை தெரிந்துகொள்ள முயலாமல் பேரண்டத்தின் விளிம்பிலும் அணுவின் ஆழத்திலும் ஆராய்ச்சி நடத்தி கொண்டிருந்தால் கற்றது

கை மண்ணளவு, கல்லாதது உலகளவு என்ற நிலை என்றும் தொடரும்.

உண்மை என்று ஒன்று நமக்கு வெளியே இருந்தால் அதை நிச்சயம் என்றாவது ஒரு நாள் கண்டுபிடித்துவிடலாம்.

ஆனால் அறிவியல் அறிஞர்கள் ஆராய்ந்து கொண்டிருப்பது உண்மையை அல்ல.

அது மாயை. மாயை என்றால் புரிந்து கொள்ள முடியாதது என்று அர்த்தம். அதை புரிந்து கொள்ள முடியாது என்று புரிந்து கொண்டவர்கள் மட்டுமே முற்றுணர்ந்தோர்கள்.

ஓம் தத் சத்

ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

யோக சூத்திரம்

(சாதன பாதம்)

சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்